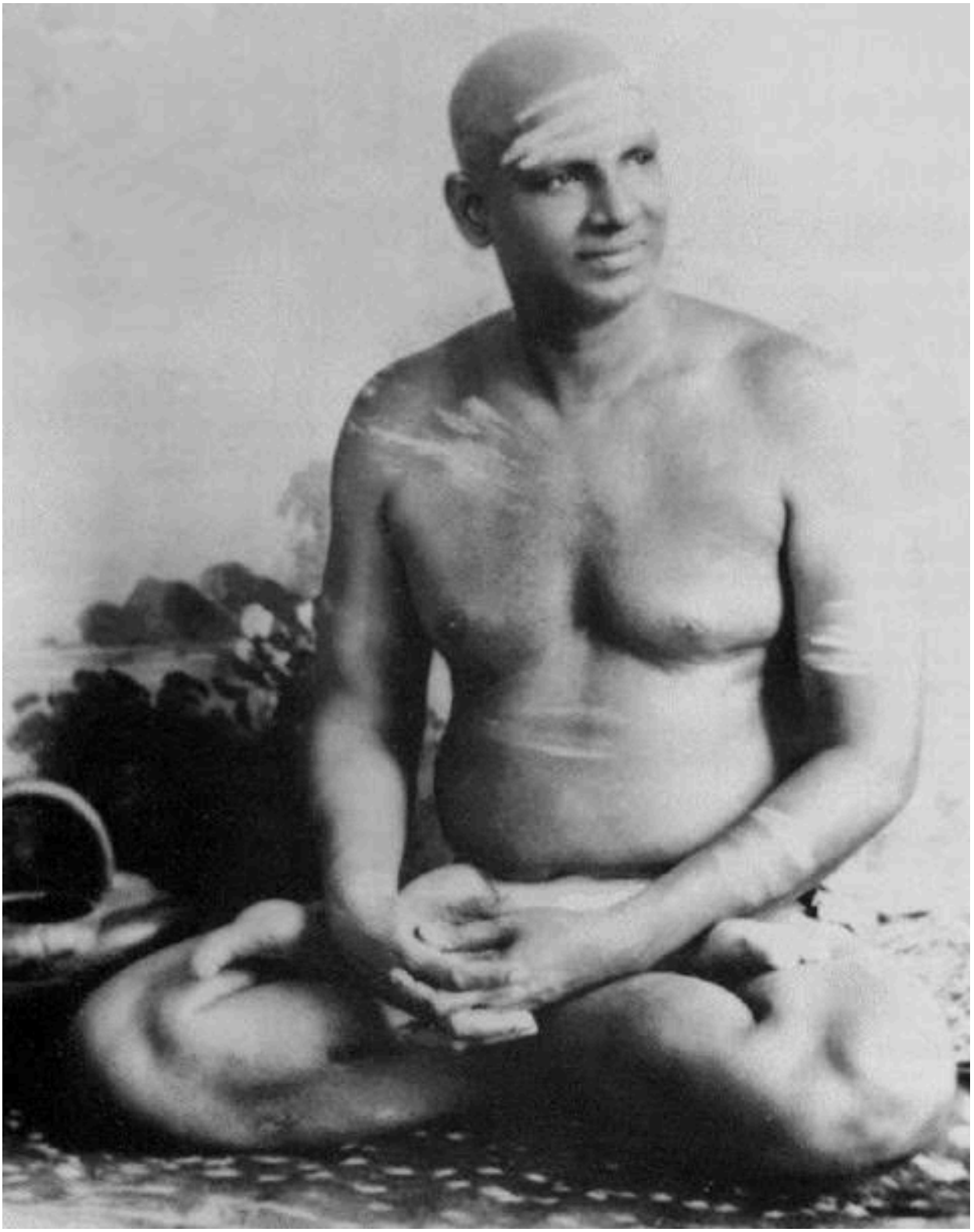

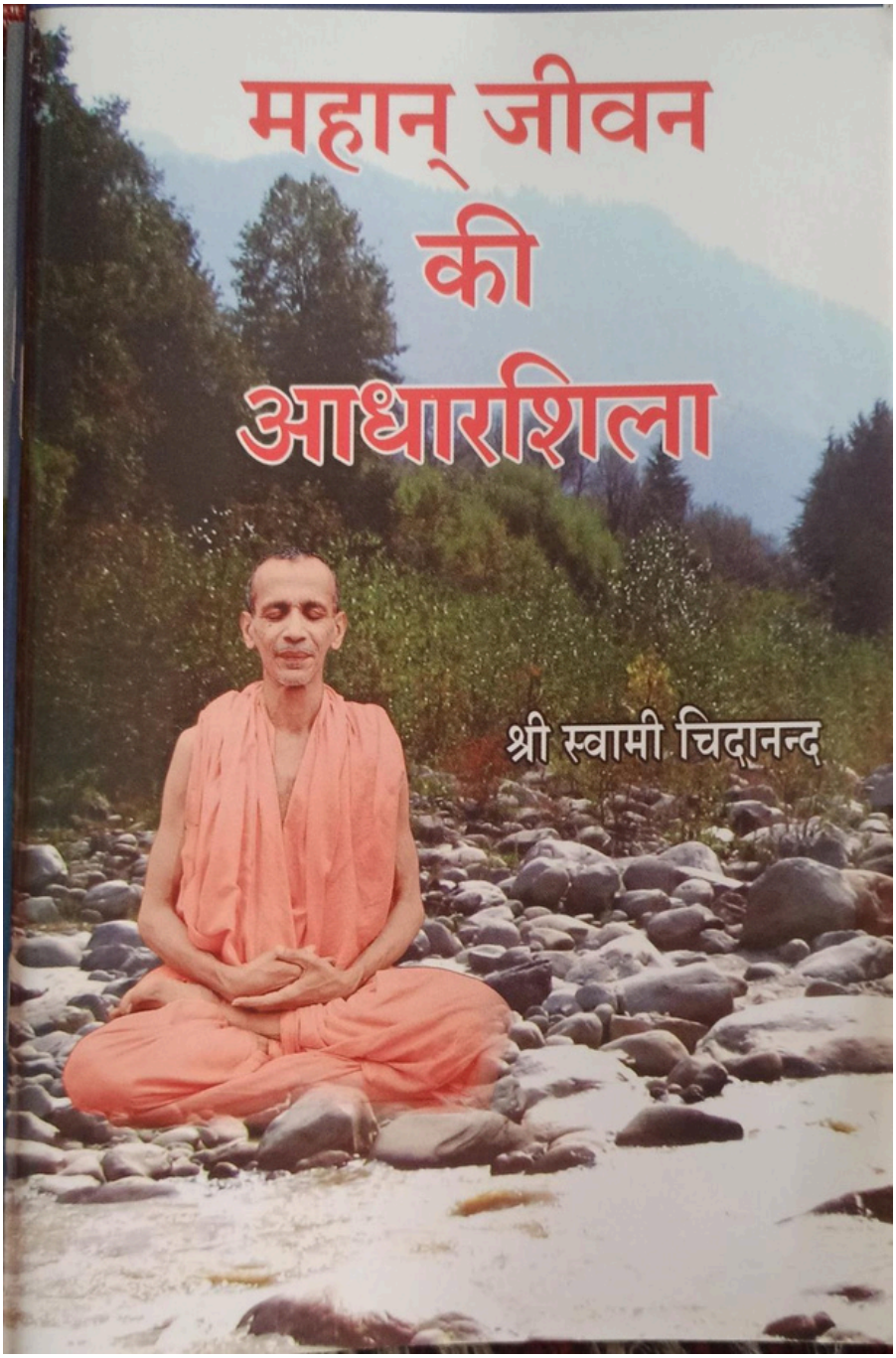
महान् जीवन
की
आधारशिला
श्री स्वामी चिदानन्द

महान् जीवन की आधारशिला

श्री स्वामी शिदानन्दु

MEDITATE E LOVE THEDIVINE ELIFE! SOCIETY

संकलन
शिवानन्द मातृ सत्संग

प्रकिाक

द शिवाइन लाइफ सोसायटी
पत्रालय शिवानन्दनगर - २४९१९२
शजला:शटहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड (शहमालय), भारत
www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम संस्करण : २०१४
शितीय संस्करण : २०१९

(२,००० प्रशत्तयाँ)

© द शिवाइन लाइफ टरस्ट सोसायटी

न ःशुल्क नितरणार्थ

"द शिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्दनगर' के शलए
स्वामी पद्मानाभानन्द ारा प्रकाशित तथा उन्हीं ंके ारा 'योग-वेदान्त
फारेस्ट एकिोमी पे्रेस, पो. शिवानन्दनगर-२४९१९२,
शजला शटहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड' में मुशित ।
For online orders and Catalogue visit: disbooks.org

FOREWORD

Om Namo Narayanaya
Om Namo Bhagavate Sivanandaya
Om Sri Ram Jaya Ram Jaya Jaya Ram

Worshipful Sri Swami Chidanandaji Maharaj had started the SIVANANDA MATRI SATSANGA, in Sivananda Ashram, Headquarters on 8th May 1989 Akshaya Tritiya Day. Swamiji Maharaj not only inspired, encouraged, enquired about its activities but also gave specific instructions for Swadhyaya and blessed the Matri Satsanga by his Holy attendance frequently.

I am immensely happy about this noble deed of publication of two booklets in English and two booklets in Hindi on the occasion of the Silver Jubilee Celebration of the Sivananda Matri Satsanga this year. Each booklet contains short but elevating and inspiring 25 Articles by Sri Gurudev Swami Sivanandaji Maharaj and Sri Swami Chidanandaji Maharaj. It is respectfully offered to the womankind of today as well as tomorrow. I hope this will be found useful and beneficial to one and all. My best wishes for the success and wide circulation of these booklets.

May the Grace of the Almighty Lord shower upon the members of the Sivananda Matri Satsanga, which is active and regularly attended by the lady inmates and visitors to the Holy Ashram.

President TheDivine Life Society

निषय-सूची

श्री सवमी शवमलानन्दजीमहराजका FOREWORD 2

हाशदिक प्राथिना..... 4

रजत जयन्ती 5

मंगल शनवेदन..... 6

प्रबुद्ध प्रबोधन 7
शविुद्ध सत्त्व-स्वरूशपणी-भगवती सरस्वती 9
ुद्धि मनस् 10
अक्षय धरोहर 12
शकिोर-शकिोररयों ंसे 14
स्वाध्याय-प्रयोजन 15
जीवन-आदि 17
शहन्दू शववाह-एक आध्यात्मिक शमलन 18
पररणय-प्रशतज्ञाएँ 20
गृहलक्ष्मी 21
भारतीय सन्नारी 23
धन्य है यह गृहसथाश्रम 23
उतूकृष्टता-स्वधमि-पालन की 25
सच्चररत्रता की ित्मि 27
पुनीत संस्कार-प्रदात्री 28
भशवष्य-शनमिात्री 30
सवं ित्मिमयं 32
वास्तशवक आनन्द 33
शनत्य सुख 35
भत्मि का स्वरूप 36
प्रकि-स्तम्भ बनें 38
एक अशिशतय देन-शवश्व-प्राथिना 40

हाशदिक प्राथिना

हाशदिक प्राथिना हम करें माँ। ित्मि-शवधायनी दुगिा हे!
मन की उच्चता, ित्मि की श्रेष्ठता,
कमों की उतूकृष्टता के शलए-हाशदिक प्राथिना हम करें माँ!

ज्ञान-शवज्ञान-प्रदाशयनी सरस्वती हे!
मन की शनमिलता, बुत्मद्ध की प्रबुद्धता,
शित्त की ुशिता, अन्तःकरण की पशवत्रता के शलए- हाशदिक प्राथिना हम करें माँ!

सौभाग्य-दाशयनी लक्ष्मी हे!
तन की आरोग्यता, मन की स्वसथता, प्राणित्मि की पररपुष्टता,

धन की परिशुद्धता के शलए- हाशदिक प्राथिना हम करें माँ!

सद्गुरुस्वरूपा शिवि–त्मि है!
जीवन-लक्ष्य की पररपूणिता, आदिों की भव्यता;
शदव्य जीवन की सफलता के शलए- हाशदिक प्राथिना हम करें माँ!

हे परिात्मि माँ!
अपने कृपा-वरि्ण से आप्लाशवत करती रहें-समि्ी मानव-जाशत को
शवश्व की सम्माननीया सन्नाररयों ंको,
आयि कन्या-कुमाररयों ंको, सबल सती शकिोररयों ंको।

संसृकृशत के उत्थान से पूणि करतीं ंजो शनज दाशयत्व को,
शनज 'शनमिल नारीत्व' से, औ' 'सि्ील स्त्रीत्व' से।

धन्य करतीं ंजो वसुन्धरा को,
अपने 'महनीय मातृत्व' से, औ' 'उज्ज्वल शदव्यत्व' से।

- नशि न्द मातृ सत्संग

रजत जयन्ती

हृदय आराध्य सद्गुरुदेव हे!
स्वीकारें हमारे वंदन औ' शदव्य ज्ञान-मिु-संयिन-
'शिवानन्द मातृ सत्संग' -रजत जयन्ती, अक्षय तृतीया का, और
मंगलमय पावन अवसर श्री स्वामी शिदानन्द जन्मिती महोत्सव का।

अशपित है श्रीरणों ंमें प्रशतफल इन्ीं ंकी संकल्प ित्मि का,
जो मूति रूप है आपकी अपूवि पे्रेरणा ित्मि का।

हो शिक्षाप्रद यह कन्या कुमाररयों ंके शलए,
पे्रेरणाप्रद समस्त सन्नाररयों–ंसद्गृहशणयों ंके शलए,
लाभप्रद राष्टरगौरव-शनमित्री माताओं ंके शलए,
कल्याणप्रद समूची मा ि-जानत के निए,
उ का म ोबि-आत्मबि बढा े के निए
प्रसुतुत है "प्रबुद्ध प्रबोध " ।

- नशि न्द मातृ सत्संग

मंगल शनवेदन

करुणामयी माँ के िरण कमलों ंमें साष्टांग प्रशणपात। भगवती पावित्री, लक्ष्मी तथा सरस्वती-रूपा परिात्मि माँ के श्रीिरणों ंमें क्षद्धा एवं भत्मिपूणि प्रणाम।

हे माँ! शवश्व की प्रत्येक नारी तुम्हारा ही अंि है, तुम्हारा ही वरदान है, तुम्हारी ही सन्तान है। उसकी इच्छा-ित्मि, उसकी शियाि-त्मि, उसकी ज्ञानि-त्मि तुम्हीं ंहो। तुम ही उसकी सृजनि-त्मि हो। सतीत्व-बल का स्रोत भी तुम्हीं ंहो। उसका पशवत्र कौमायि अकुषुण्ण है तो तुम्हीं ंसे, वह मशहमात्मित है तो तुम्हारी मशहमा से, वह गौरवात्मित है तो तुम्हारी गररमा से, उसका समग्र व्यत्मित्व उज्वल है तो तुम्हारी ही दी हुई शवशवध ित्मियों ंसे ही।

नारी पुत्री रूप में है अथवा भशगनी रूप में, गृहलक्ष्मी रूप में है अथवा सहधशमिणी रूप में, जननी रूप में है अथवा मातृरूप में उसके इन सभी रूपों ंमें हे माँ! तुम्हारी ही तो अशभव्यत्मि है। वह गृह की श्री तथा ोभा है तो तुम्हारी ही कृपाि-त्मि से। उसके मातृत्व का साफल्य है तो तुम्हारी ही संकल्पि-त्मि से। उसका कुमारी जीवन शनष्कलंक है तो तुम्हारी ही वात्सल्यि-त्मि से। नारी धमि तुम्हारी ही तो करुणा पर अवलत्मित है। उसके नारीत्व की पूणिता शनभिर है तुम्हारी ुिभीिर्ों ंपर।

जय माँ भगवती! सब पर, समस्त नारी-जगत् पर, मानव जाशत पर आपके अनुग्रह की वृशष्ट सतत होती रहे! आप अपने कृपा कटाक्ष से सबको कृताथि करें!

जय माँ! हरर ॐ तत्सत्!

-स्वामी नचदा न्द

प्रबुद्ध प्रबोधन

ज्योशतमिय सन्तान !

स्मरण रत्मखए शक इसी वतिमान अवशध में ही आप अपना भशवष्य बना रहे हैं। आपके जीवन के प्रथम सोपान का, शवद्याध्ययन काल का यह अद्भुत समय उसी प्रकार से है, जैसे कुम्हार के हाथ में मुलायम गीली शमट्टी। कुम्हार उसे किुलतापूविक मनोवांशित उशित स्वरूप और आकार देता है। इसी प्रकार आप भी अपने जीवन को, अपने ररत्र को, ारीररक स्वास्थ्य और त्मि को अथात् अपने समस्त स्वभाव को शजस प्रकार आप गहिते हैं, उस प्रकार ढाल सकते हैं। और, इसे आप अभी कर ाशलए।

इस महान् कतिव्य को समशिए और स्वयं को ढालने के इस अद्भुत अशधकार का अनुभव कीशजए। इसमें साहसपूविक जुट जाइए। ईश्वर की कृपा-वृशष्ट आप पर है। वह सदैव आपकी सहायता तथा पथ-प्रदिन करने को तैयार हैं।

संसार को आपसे आिाएँ हैं। आपके अग्रज भी आपसे आिा रखते हैं। आप स्वयं में दृढ़ आसथा रखते हुए अपने आिापूणि शनश्चय, संकल्प और सदुद्देश्ों ंको आि-संस्कार के सुन्दर कायि में लगा दें। इसके ारा सिमिु ही आपको परम सन्तोर् और पररपूणिता शमलेगी। केवल आपको ही नहीं ंप्रत्युत उनको भी जो इसके आकांक्षी होंगें। अपने जीवन को आकार देना वास्तव में आपके ही हाथ में है।

धमिारण करें, धमि में शनरन्तर संलग्न रहें। धमिशनष्ठ रहें। सदैव धमि के साकार रूप बन कर उद्भाशसत रहें। अच्छाई को अपना अंग बना लें। युवावसथा इस महान् प्रशिया के शलए ही है। शवद्याथी-जीवन इस प्रशिया का सशिय शवकास और पूशति है। आपके समय की यह अवशध जीवन की महत्त्वपूणि और अपररहायि इस प्रशिया के शलए पूणि अनुकूलन और उपयिु क्ेषेत्र उपत्मसथत करती है। शिक्षाथी जीवन का यही शवैर् महत्त्व और यही परम मूल्य है। यह शदव्य व्यत्मित्व के शवकास का प्रतीक है। यही आि-शवकास है। यही आि-शनमिाण है।

सफल जीवन के भाव और अथि को समिने का प्रयत्न करें। जब सफलता की बात जीवन के सन्दभि में करते हैं, तो इसका आिय यह नहीं ंहै शक आप जो-किु करें, सबमें सफलता पायें और न सब इच्छाओं ंकी पूशति हो जाना या वसुतुओं ंको प्राप्त कर लेना ही इसका अथि है। यि या पद पा लेने अथवा अधुनातन सभी प्रकार के फैिनों ंका अनुकरण करते हुए स्वयं को अशत-आधुशनक शदखाना भी इसका आिय नहीं ंहै। वास्तशवक सफलता का सार है शक आप अपने को कैसा बनाते हैं? यह जीवन का वह आिरण है, शजसे आप शवकशसत करते हैं, वह रित्र है, शजसे आप शनशमित करते हैं और तदनुरूप आप बन जाते हैं। सफल जीवन-यापन का यही केन्द्रीय अथि

है। अतः आप देखेंगे शक यह आवश्क तथ्य जीवन में सफलता पाने का प्रश्न उतना नहीं ंहै, शजतना जीवन को सफल बनाने का है। ऐसा सफल जीवन वही है जो आपको आदि और महान् बनाये। आपकी सफलता इससे नहीं ंमापी जाती है शक आपको शकतना शमला, बल्मि इससे मापी जाती है शक आप कैसे बने हैं, आपकी जीवन पद्धशत कैसी है तथा आप कैसा कमि करते हैं। इस पक्ष को शिन्तन में लायें और परम सुख प्राप्त करें।

शसत्मद्ध और सफलता की देवी सरस्वती की कृपा आप सब पर रहे।

-स्वामी नचदा न्द

शविुद्ध सत्त्व-स्वरूशपणी-भगवती सरस्वती

या कुन्देन्दुतुषारहारधिवला या शुभ्रिस्त्रिृता

या ीणिारदण्डमण्डण्डतकरा या शे्वेतपद्मास ा।
या ब्रह्माचुयुतशंकरप्रभृनतनभर्दैः सदा ण्डन्दता
सा मां पातु सरस्वती भगिती न ःशेषजाड्यापहा ।।

जो कुन्द पुष्प, न्द्रमा तथा तुर्ार-माला की भाँशत धवल हैं, शजन्होंनें ुभ्र वस्त्र धारण शकया है, शजनके हाथ मनोहर वीणा से सुिोशभत हैं, जो शे्वेत कमल पर शवराजमान हैं, जो सविदा ब्रह्मा, शवषुणु, महि आशद देवों ंसे पूशजत हैं तथा जो समस्त जड़ता का नाि करने वाली हैं-वे भगवती सरस्वती मेरा पालन करें।

परमाा की परात्मि महासरस्वती का शित्रण ुभ्र-शे्वेत वसन से पररवेशष्टत एवं शवुिद्ध शनमिल सौन्दयि की पराकाष्ठा के रूप में शकया गया है।

माँ की ुभ्रता की तुलना की गयी है कुन्द अथात् कुमुशदनी पुष्प की शे्वेतता से। माँ का उज्ज्वल सौन्दयि शनमिल न्द्रमा के समान है। माँ की शवुिद्धता की तुलना तुर्ार-माला (शहम-शृंखला) की धवलता से की गयी है। शवश्व की इन सवोतूकृष्ट शनमिल तथा उज्ज्वल वसुतुओं ंसे माँ की धवलता की तुलना की जाती है। ुभ्र शे्वेत वस्त्रों ंसे आवृत माँ की इस उज्वल ाँकी का वणिन यह बताने के शलए शकया गया है शक माँ पूणि शवुिद्ध सत्त्व की घनीभूत रूप हैं; क्रोंशंक वह परम ब्रह्म का प्रथम आशवभाव हैं।

माँ सरस्वती प्रणव-स्वरूशपणी हैं। इस शवुिद्ध ब्द प्रणव को प्रकट करने का यन्त्र (वाद्य) वीणा उनके करकमलों ंमें सुिोशभत है।

माँ के हाथों ंमें सुन्दर स्फशटक माला तथा पुस्तक रूप में वेदग्रन्थ हैं। पुस्तक तथा माला हाथ में ग्रहण करने का भाव यह है शक परा तथा अपरा तत्त्व का समस्त ज्ञान उनके करतलगत है। ब्रह्मा वैशदक ज्ञान के प्रशतशनशध तथा उसके मूल भण्डार हैं। माँ सरस्वती वैशदक ज्ञान का व्यि स्वरूप हैं। इसी से माँ ब्रह्मज्ञान के तत्त्वों ंको समाशवष्ट करने वाले वेदग्रन्थ को अपने हाथ में धारण शकये हुए हैं। वेद का सत्य उपलब्ध होता है-योगाभ्यास से, शजसका प्रतीक है माँ के दाशहने हाथ की ुिद्ध स्फशटक माला। माला योगाभ्यास के कायियन की सूिक है। वेद की ज्ञानित्मि एवं योग-साधना की शियात्मि, ये दोनों ंशमल कर माँ का पूणि रूप हैं। शवश्व में जो भी सृशष्टकायि लि रहा है, उसका मूल तत्त्व माँ सरस्वती ही हैं।

इस प्रकार वैज्ञाशनकों ंकी गवेर्णात्मि माँ ही हैं। कशवता के उपासक कशवयों ंकी कशवत्वित्मि माँ ही हैं। वही संगीतकार, शित्रकार, शिल्पकार तथा अन्य लशलत कलाओं ंके कलाकारों ंकी कलाशवर्यक प्रशतभा हैं। गहन अिर्ण-काल में शकये हुए वैज्ञाशनकों ंके आशवष्कार में भी माँ ही हैं। बाह्य प्रकृशत के तीव्र बौत्मद्धक शिन्तन से जो भी नवसजिन होता है, वह भी माँ का स्वरूप ही है। इन आशवष्कारों ंके पररणामस्वरूप उत्पन्न शवशवध पदाथों में भगवती सरस्वती ही शवलास करती हैं।

माँ सभी प्राशणयों ंमें वािप में प्रकट होती हैं। माँ वाक्शत्मि हैं। 'वाणी' माता सरस्वती का ही स्वरूप है। शनयमपूविक मौन ारा वाणी का संयम करना भी भगवती सरस्वती की आराधना है। इस प्रकार माँ की वाक्शत्मि का संयि करने से ित्मि का संग्रह होता है तथा मन अन्तमुिखी हो जाता है शजसके पररणामस्वरूप शववेक, शविार तथा आिशवश्लेर्ण करना सम्भव हो पाता है। यह व्यवहार में अनुभूत ज्ञान है।

वाक्शत्मि की पशवत्रता बनाये रखने का महान् उत्तरदाशयत्व सभी नर-नाररयों ंपर है। वाणीस्वरूप में रहने वाली माँ की ित्मि की पशवत्रता की सुरक्षा हमारा कतिव्य है।

हमें माँ सरस्वतीस्वरूपा वाणी का उपयोग दूसरों ंके सहायताथि करना ािशहए। हमारी वाणी शनरथिक न हो। हम दूसरों ंको आश्वस्त करने, पे्रेरणा देने, मागि-ंदिन करने, शिक्षा देने तथा अन्य शकसी रूप में सहायक होने में ही माँ की वाणीि–त्मि का उपयोग करें।

शजनके जीवन में माँ सरस्वती की कृपा की वरि् होती है, उनके जीवन में सथूल मशलन भाव अदृश् हो जाते हैं। माँ की कृपा से ही वे जन अज्ञानरूपी अन्धकार से ुिटकारा पाते हैं और अमरता, असीम ज्ञान तथा अनन्त आनन्द के परम धाम में पहुँाते हैं।

माँ सृशष्ट-शिया का केवल प्रवाह ही नहीं,ं बत्मि उसका आशद भी हैं। इसी से शहन्दू-समाज में ुभिारम्भरूप में भी माँ की पूजा की जाती है। जो भी कायि आरम्भ होता है, वह माँ सरस्वती की ही कृपा से होता है, ऐसी मान्यता है। सविारम्भ की अशधष्ठात्री देवी माँ सरस्वती के साथ ही साथ प्रते्येक श्रद्धालु शहन्दू गणपशत का भी पूजन करता है। गणपशत को बुत्मद्ध का प्रतीक माना गया है; जबशक माँ सरस्वती बुत्मद्ध के शियिाक स्वरूप का प्रतीक मानी जाती हैं। गणपशत-पूजन जो 'श्री गणि-पूजन' के रूप में अशधक लोकशप्रय है, शवघ्ों ंके शनवारणाथि शकया जाता है, जबशक सरस्वती जी के पूजन का केन्द्रीय उद्देश् सदा यह रहता है शक वह सभी प्रारम्भ शकये गये कायों को अपनी कृपा ारा सफलता प्रदान करें।

ुद्धि मनस्

ुद्धिता नीवं का वह पत्थर है, शजस पर मानव अपने जीवन का शनमिाण करता है। ुिद्धता व्यत्मि में आमूल पररवतिन कर देती है शजससे वह अपनी शनम्न प्रकृशत से उठ कर शदव्य प्रकृशत का बन जाता है-वह मन की शनमिलता, हृदय की पशवत्रता तथा शित्त की ुिद्धता से सम्पन्न हो जाता है। इससे उसे आन्तररक ात्मन्त प्राप्त होती है। आन्तररक ात्मन्त ही जीवन का परम सुख है।

सभी धमिास्त्रों ंकी घोर्णा है शक कामि–ोध-लोभ मानव के ितुरु हैं। ोध काम से सित्मन्धत है। ोध इस ीर के स्नायशवक मण्डल पर, मन पर और यहाँ तक शक उच्च आिा के आध्यात्मिक तनुतुओं ंपर भी घोर अत्याािर करता है। यह काम का ही शवकार है। काम ही ोध में रूपान्तररत हो जाता है। अतः अपने मन से इन मलों ंको शनकाल फेंशकए। मन को शनमिल बनाइए।

इन ितुरुओं ंपर शवजय पाने के शलए व्यत्मि को सहायता-हेतु और कहीं ंजाने की आवश्कता नहीं ंहै। ये तीनों ंशवकार शनम्न गुणों ंअथिात् रजस् और तमस् की उपज हैं। अतः आप अपने में सत्त्व को भर कर समूपूणि जीवन को सात्मत्त्वक बना, शविुद्ध हो कर इन शवकाररूपी ितुरुओं ंका शवनिा करने में समथि हो सकेंगे।

अपने अन्तःकरण से इन शवकारों ंको शनकाल फेंकने का एकमात्र उपाय है-जीवन को प्रते्येक दृशष्ट से सात्मत्त्वक रूप में यापन करना। इस प्रकार का सदिाारी जीवन व्यतीत करते हुए व्यत्मि काम और ोध से ुटिकारा पा जायेगा।

मन और इत्मन्द्रयों ंकी पशवत्रता तथा संयम मानव के सुखी जीवन के शलए पूविापेशक्षत हैं। पहले मनस् ुिद्ध हो, तभी ात्मन्तमय एवं सुखी जीवन का शनमिाण होगा। सद्गुरुदेव के इस सूत्र को सदैव याद रत्मखए-

भिै ब ो, भिा करो, दयिु ब ो।
अभ्यास करो अनहंसा और सत्य-पनित्रता का,
यही है मिू मन्त्र नदव्य जिी का।

शदव्य जीवन की आधारशिला है पशवत्रता और पशवत्रता की आधारशिला है ुिद्ध मनस्। इसके शलए आवश्क हैुिद्ध आिार-शविार।

आज आप जो कमि करते हैं, उनके बीजों ंसे आपके भावी जीवन के फल-फूल प्राप्त होते हैं। अपने शविारों,ं भावनाओं ंतथा दूसरों ंके साथ अपने व्यवहार के ारा आप अपनी अच्छी या बुरी शनयत का शनमिाण करते हैं। यह वैश्व शनयम कायि-कारण-शनयम है। इस शनयम के अनुसार आप अपने भाग्यशवधाता स्वयं ही हैं तथा आप स्वयं ही अपने भशवष्य का शनमिाण करते हैं। आपका जीवन इस समय जैसा है, वह आपके शनकट तथा दूरसथ भशवष्य को शनधिाररत करता है। इस शविार को भली-भाँशत समि लें। इस महान् सत्य को स्वीकार करके अपनी बुत्मद्धमत्ता का पररिय दें। शवपदाओं ंको शनमन्त्रण न दें। ऐसे बीजों ंको बोने की मूखिता न करें शजनके कड़वे फल आपको भशवष्य में खाने पड़ें।

धमिानुकूल जीवन-यापन करना मानव की सवांगीण समृत्मद्ध तथा परम कल्याण की आधारशिला के रूप में सथाशपत इस वैश्व शनयम का पालन करना है। यह मानव का अभ्युदय तथा शनश्रेयस है शजसमें उसका समग्र कल्याण तथा सथायी धन्यता समाशहत है।

अक्षय धरोहर

प्रत्येक राष्ट्र का आध्यात्मिक और धार्मिक साहित्य अक्षय धरोहर के रूप में संग्रहणीय होता है। हर राष्ट्र को अपनी सभ्यता और संस्कृति पर प्रीति आध्यात्मिक सिद्धान्तों का प्रतीक होती है। इनसे राष्ट्र की नींव दृढ़ होती है। जन-गण अपने चलए प्रेरणा और उपदेि इनसे ही प्राप्त करता है। इनसे जन-मानस का अन्धकार दूर होता है तथा पृथ्वी प्रकाममयी होती है। धमि और संस्कृति पर आधाररत ग्रन्थों में जो ईश्वरीय ज्योति की झाँकी चमलती है, उससे प्रत्येक परररवार की जीवन-यात्रा शनतिघ् होती है।

ऐसी पुस्तकें आपको धमिानुमोदित मागि-र्दिन कराती हैं। इनसे जीवन में आनन्द, िात्मन्त, प्रगति और सफलता चमलती है। इन अमूल्य शनधियों में आपके जीवन का परमोल्लास और आनन्द चिपा होता है। जीवन के एक चसरे से दूसरे चसरे तक परररवतिन लाने की इनमें क्षमता होती है। आध्यात्मिक पुस्तकों में शदव्य िक्ति होती है- कारण शक ये ईश्वर का वरदान होती हैं। आज के भौतिक युग में इन उपदेिों का अत्यधिक मूल्य है। इनकी सहायता से ही उचित मागि-शनधिारण शकया जा सकता है। इनसे मानव अपनी दुबिलताओं, दुष्प्रवृचत्तयों व दुष्कृतियों का दमन करते और पवित्रता, सत्यता, सौम्यता, श्रद्धा आदि सद्गुणों का अजिन करते हैं।

स्वामी शिवानन्द जी का नाम अध्या-ज्ञान के सम्यक् प्रिार का पर्याय बन गया है। तीन सौ से अधिक पुस्तकों के यिस्वी लेखक के रूप में उन्होंने मानवता की जो अन्यतम सेवा की है, वह आज जग जाहिर है। अनावश्क साम्प्रदायिक बन्धनों से मुि उनके उपदेिों में जन-मानस को िूल लेने की क्षमता है। सविसाधारण के प्रति जागरूक रहते हुए भी वे **युिा–गथ के लिए निशेष रूप से जागरूक रहते रे।** सन् १९५० में अपनी अत्यिक भारतीय यात्रा में उन्होंने अनेक शिक्षालयों और शवश्वशवद्यालयों में उपदेि शदये और योगासन आदि के प्रदिन की व्यवस्था की। स्वामी जी महाराज शसफि इतना कह कर ही सन्तुष्ट नहीं हो गये शक **'युिा भिी राष्ट्र के न माथता हैं।'** वे शदन-रात श्रम करके उन्हें उचित शदिा में मोड़ने का अथक प्रयास करते रहे।

कुमारी–गथ का नदशा-न धारण भी उ की नशक्षा ही करती है। तथमा युग में नशि न्द-सानहत्य उ के लिए दिी िरदा का काम करता है। स्वामी जी े युिा–गथ से यरे्ष्ट श्रद्धा प्राप्त की। कारण शक उनके उपदेिों में अहम् भाव या महापुरुर् होने का दम्भ नहीं था। वे सेवक और शहताकांक्षी के रूप में ही कि कहते थे। उन्होंने जो कि भी कहा, वह अत्यन्त प्रभाविाली शसद्ध हुआ। शिवानन्द-साहित्य-स्वाध्याय के उपरान्त शकतने ही **नकशोर-नकशोररयों ं े अप े जिी को नदव्य जिी ब ा े में गौरि का अ ुभि नकया।** वस्तुतः स्वामी जी का साहित्य सुन्दर तथा सौम्य है। यह शदव्य जीवन का उद्बोधक और अत्मखल मानव-समाज का शदिा-शनदिक है।

शिवानन्द-साशहत्य में अनासथावाशदयों ंको भी पररवशतित कर देने की अपनी शवैिर्ता है। इसका प्रमुख कारण है लेखक की शदव्य ित्मि। स्वामी जी का अभ्याह्वान बहुत ही प्रभाविाली है। उनकी लेखनि ैली बहुत ही सरल है। वे पाठक को सीधे सिोशधत करते हैं और इस भाँशत अपने शदव्य शदग्बोधक सन्देिों ंिारा उसके हृदय को स्पिि कर लेते हैं। वे मशलनता तथा दूर्णों ंपर शवजय प्राप्त करने एवं शदव्य बनने के व्यावहाररक उपाय व साधन बताते हैं, शजससे पाठक के जीवन में धैयि, आिा तथा पे्रेरणा का संचि हो सके। शिक्षाशथियों ंके शवकास-स्तर के अनुरूप ही वे उनसे सीधे बात करते हैं और उनके एक परम शमत्र तथा शहतैर्ी के रूप में उन्ें सत्परामिि देते हैं। वे उन्ें प्रोत्साशहत करने एवं उनमें नवीन आिा तथा शे्रेष्ठता की भावना का संचि करने के शलए सरल-सीधा मागि अपनाते हैं। युवा-वगि के शलए स्वामी जी की पुस्तकें अत्यन्त रोक तथा उनके शविार और ित्रर-पररष्कार के शलए अत्यन्त प्रभाविाली शसद्ध हुईं। शिवानन्द-साशहत्य आधुशनक युग के लोगों ंके शविार और आदिि के गठन में शवेर् सशिय रहा है और अब भी है। इसमें ही इसकी गररमा और मशहमा है।

आध्यात्मिक ग्रन्थ गृहसथ को सद्गृहसथ बनाने में सहयोग देते हैं। ये बतलाते हैं शक शिरन्तन सुख शवनिाील पदाथों में नहीं,ं वरन् एकमात्र ईश्वर में ही प्राप्त होता है। ये इस बात का संकेत करते हैं शक खाना, पीना और सोना ही वास्तशवक जीवन नहीं ंहै। ये सब काम को पिु भी कर लेते हैं। मानव-जीवन का उद्देश् इससे कहीं ंऊाँिा है। मानव जीवन की यही शवैिर्ता है शक यह भगवत्साक्षात्कार के िारा पूणिता की खोज कर सकता है और उसे प्राप्त भी कर सकता है शजसके शलए गृहसथाश्रम ही समुशित काल माना जाता है। यशद दैशनक जीवन साधनामय हो जाये, तो इसी में मानव-जीवन की साथिकता है।

शकिोर-शकिोररयों ंसे

आपको क्ा करना है? कैसे जीवन जीना है? क्ा पाने का प्रयत्न करना है? कौन से तथ्य हैं जो शवद्याथी-जीवन को सुघढ़ सुन्दर बनाने के शलए आवश्क हैं? ये कुि प्रमुख प्रश्न हैं जो आपके समक्ष हैं। क्ा कभी आपने इन प्रश्नों ंको स्वयं से पूिा और समाधान पाया ? अब कृपया ध्यान दे कर सुनें।

आपको अपने मन में एक स्पष्ट धारणा बनानी ाशहए शक आप अपना शवकास और अपने को पूणि शकस प्रकार करना ाहते हैं। आप जो बनना ाहते हैं, उसकी स्पष्ट कल्पना आपके मन में होनी ाशहए। इसके ारा आपको जीवन का स्पष्ट और शनशश्चत लक्ष्य प्राप्त होगा।

अतः आप यह भी जानते हैं शक जीवन के लक्ष्य की ओर बढ़ते हुए आपके शलए क्ा सही है और क्ा गलत, क्ा वांनीय है और क्ा अवांनीय, क्ा स्वीकायि है और क्ा अस्वीकायि? इस प्रकार की शनशश्चतता आपको आन्तररक बल देती है, आपकी संकल्पित्मि शवकशसत करती है और आपके व्यत्मित्व को सारवान् बनाती है। इसके पश्चात् आपके जीवन में नकाराि्क, सारहीन कोई वृशत्त रह ही नहीं ंजाती।

दूसरी महत्त्वपूणि बात है जीवन के कायिम की समिदारी तथा शववेकपूणि ढंग से ऐसी योजना बनाना जो आकांशक्षत पथ पर बढ़ने तथा जीवन के लक्ष्य तक ंमिः पहुाँने में सहायक हो। ऐसा कायिम शवद्याशथियों ंतथा युवा पीढ़ी के समक्ष आने वाली समस्याओं ंतथा उनके जीवन में उत्पन्न होने वाली शवर्म पररत्मसथशतयों ंसे शनबटने, दृढ़ मन से प्रलोभनों ंका सामना करने तथा उन पर शवजय पाने तथा साहस और आि-शवश्वास के साथ बाधाओं ंको पराशजत करने के सिन्ध में एक कायि-योजना भी प्रसुतुत करता है। यह सब करने की क्षमता आपमें पहले से ही शवद्यमान है; परनुतु वह अन्तशनिशहत अनशभव्यशजत है। उसे प्रकट करके शियिाली बनाना पड़ेगा। शववेकपूणि ढंग से बनाया हुआ कायिम और कायि-योजना इन आन्तररक क्षमताओं ंको प्रकशटत करने और उनका शवकास करने के शलए आवश्क के्षत्र तथा व्यावहाररक शवशध प्रदान करती है।

अब हम उस तथ्य पर आते हैं शजस पर आपके जीवन के कायिम का उशित कायियन शनभिर करता है। वह है स्वास्थ्य। स्वास्थ्य के शबना आप कुि भी नहीं ंकर सकते। स्वास्थ्य के शबना न तो आप भली-भाँशत अध्ययन कर सकते हैं, न ररत्र-शनमिाण और न ही आप खेल-कूद की या सामाशजक शियाएँ कर सकते हैं, न ही घर के काम-काज में हाथ बाँटा सकते हैं। स्वास्थ्य शनयशमत जीवन यापन है। यह आप जो कुि भोजन खाते-पीते हैं, उससे ही नहीं ंबनता; प्रतुयुत जो वसुतुएँ स्वास्थ्य के शलए हाशनकारक हैं, उनसे बुत्मद्धमत्ता तथा सावधानीपूविक दूर रहने पर भी बनता है। स्वास्थ्य-रक्षा और बलवधिन हेतु भोजन कीशजए, केवल स्वाद के शलए न कीशजए। जीने के शलए तथा सेवा करने के शलए खाइए। राशत्र में जल्दी सोयें और प्रातः जल्दी ्या त्याग कर उठ जायें। स्वसथ आदत ाशिलए। प्रशतशदन शनयशमत रूप से व्यायाम कीशजए। खान-पान में सनुतुलन रत्मखए। खूब ्बा कर खायें। अशधक न खायें। यशद भूख न हो, तो न खायें। जो वसुतुएँ आपके अनुकूल न पड़ती हों, ंउनका सेवन न करें।

इसके उपरान्त आप अपनी ित्मि को सुरशक्षत रखें। उसका व्यथि के कायों में अपव्यय न होने दें। खूब बातें करना, गप्प मारना, शनरुद्देश् इधर-उधर घूमना, शिन्तातुर रहना, बात-बात में ुिद्ध हो जाना आशद ऐसे कायि हैं शजनसे आपकी ित्मि का हास होता है। वे आपकी स्नायशवक ित्मि का अपव्यय करती हैं। स्वास्थ्य की दृशष्ट से आपकी जो भी आदतें हाशनकारक हैं, उन्ें त्याग दीशजए। अपनी संकल्पि–त्मि ारा ऐसी बुरी आदतों ंको जीत लें। आिसंयमी एवं इत्मन्द्रय-शनग्रही बनें। सनुतुशलत एवं व्यवत्मसथत जीवन जीएँ। स्वास्थ्य की रक्षा करें। ित्मि को जमा करें। ारीररक और मानशसक बल का शवकास करें और इस प्रकार सफल जीवन की आधारशिला सथाशपत करें।

संसार के सभी पदाथों से अशधक मूल्यवान् ररत्र को समिें। पूणितः सत्यशनष्ठ रहें। अपनी वाणी को अशिष्ट और रुक्ष न बनायें। आपकी वाणी स्पष्ट, शवनम्र और प्रमुशदत करने वाली हो। वाणी सरस्वती है। यशद

अशिष्टता और रुक्षता से सरस्वती अप्रसन्न हो गयी तो आप ज्ञान के क्षेत्र में आगे नहीं ंबढ़ सकेंगे। अहंकार, अशभमान और स्वाथिपरता को दूर कर दीशजए। ये तीनों ंमानव-जीवन के शलए अशभाप हैं। ये अशवद्या और लोभ से उत्पन्न होते हैं।

'जैसा बोवोगे वैसा काटोगे' कहावत की तरह आप जैसा सिोंगे वैसा ही बन जायेंगे। आप शनरन्तर शजसका शिन्तन और भावना करेंगे, अन्ततः उसका अनुभव करेंगे और उसे उपलब्ध भी हो जायेंगे। आपके आन्तररक शविार ही आपको बाह्य कमों में प्रवृत्त करते हैं और बार-बार शकये गये कमि आदत बन जाते हैं। ये आदतें आपके स्वभाव के सथायी गुण बन जाते हैं और आपका यह स्वभाव ही आपका ररत्र शनमिाण करता है। आपका भशवष्य और आपकी शनयशत आपके ररत्र के ही प्रत्यक्ष पररणाम हैं। इसे भली-भाँशत समि लीशजए और ध्यान में रत्मखए। इसी ज्ञान के अनुसार सोशिए और कमि कीशजए। आपके आन्तररक शविार ही आपकी मूल-शनयशत हैं। अतः अपने शविारों ंऔर भावनाओं ंपर दृशष्ट रत्मखए। शिष्ट और सद्भावना सशहत शविार कीशजए। आप श्रेष्ठ बन जायेंगे। आप महानता प्राप्त करेंगे और अपने जीवन को साथिक बना लेंगे।

स्वाध्याय-प्रयोजन

प्रश्न- स्वामी जी! आध्याण्डत्मक सानहत्य का क्या तात्पयथ है? इस सानहत्य के पररशी से हम निद्यानर्थयों ं को क्या-क्या ाभ प्राप्त हो सकते हैं?

उत्तर- आध्यात्मिक साशहत्य का तात्पयि केवल रामायण, महाभारत, श्रीमद्भगवद्गीता जैसे प्रामाशणक ग्रन्थों ं से ही नहीं ंहै, वरन् सन्त-महिाओं ंतथा प्रज्ञा-प्राप्त महापुरुर्ों ंारा रशित उन पुस्तकों ंसे भी है जो पाठकों ंको समुन्नत बनाती हैं, श्रेयष्कर जीवन-यापन में उनकी सहायता करती हैं तथा ईश्वर की सशन्नशध प्राप्त कराती हैं। उनके स्वाध्याय से आपको अत्यन्त आश्चयिजनक लाभ प्राप्त होता है। इस साशहत्य के उन्नत शविार आपमें पे्रेरणा भरते तथा आपके युवा मत्मस्तष्क पर अपना अशमट प्रभाव ोड़ते हैं शजससे आपकी समूपूणि ओार-शविारै ली का गठन सविथा शदव्य तथा उच्च आदिों पर होता है।

दूसरे, अध्ययन से आपका मन सदा व्यस्त रहता है शजससे आपको आलस्य नहीं ंघेरता है। क्ा आपने यह लोकोत्मि नहीं ंसुनी है- 'खाली मन ैतान का घर होता है?' यशद आप प्रमादी बन जायेंगे अथवा अश्लील साशहत्य पढ़ेंगे, तो आपके मन में पतनकारी शविार घर कर लेंगे और वे शदन-प्रशत-शदन बढ़ते ही रहेंगे। समय पा कर बुरे शविार आपके जीवन को शवपथगामी बना देंगे और आप शवपशत्त में पड़ जायेंगे। इस हेतु आपको सदैव समुन्नतकारी सत्साशहत्य पढ़ना ाशहए।

तीसरे, अनवरत अध्ययन आपकी मानशसक ित्मि तथा सूक्ष्म शविारों ंको ग्रहण करने की आपकी क्षमता को शवकशसत करेगा। इससे आपमें उच्चतर श्रेणी की एकाग्रता का शवकास होगा। आपके भावी जीवन के प्रत्येक अध्यवसाय में यह एकाग्रता सहायक होगी।

तिथि, आपको ध्यान रहे शक पुस्तकें ज्ञान की खान हैं, और ज्ञान ही ऐश्वयि है। उदाहरण-स्वरूप 'प्राथशमक शिशकत्सा', 'घरेलू दवाइयाँ' जैसी पुस्तकें पढ़ने से आप स्वयं तो लाभकारी ज्ञान से सम्पन्न बनेंगे ही, साथ ही शवपशत्त में पड़े हुए शनधिन व्यत्मियों ंकी सेवा भी कर सकेंगे।

इसके अशतररि उच्च शविारों,ं उच्च भावों ंतथा महापुरुरों ंकी पे्रेरणादायी जीवन-गाथाओं ंके सजीवन उपदिेों ंसे समत्मित पुस्तकें मन के शलए आहार का काम करती हैं। ये पुस्तकें हर प्रकार के व्यत्मियों ंको-वृद्ध और युवा, सभी को समान रूप से नैशतक तथा आध्यात्मिक पोर्ण प्रदान करती हैं। शविार और भाव ही मनुष्य के िररत्र का शनमिाण करते हैं। आप सब इस महान् सत्य से अवगत हैं शक मनुष्य जैसा सोिता है वैसा ही बन जाता है। इस भाँशत शिष्ट जनों ंऔर महापुरुरों ंिारा रशित सद्ग्रन्थों ंके पारायण से मन शविुद्ध और उतूकृष्ट भावों ंसे आपूररत हो जाता है। ये ग्रन्थ एक शविाल िररत्र और शदव्य स्वभाव वाले अशभजात पुरुर् के रूप में अपने-आपको ढालने में आपकी सहायता करते हैं। इस प्रकार ऐसे ग्रन्थों ंका अध्ययन यिस्वी एवं महान् जीवन की आधारशिला बन जाता है।

प्रश्न : स्वामी जी! आप प्रनतनद नकत े घणे्टे आध्याण्डत्मक ग्रन्ों ंके स्वाध्याय की सम्मनत देते हैं?

उत्तर: यह स्पष्ट है शक शवद्यार्थी अपने पाठ्यिम की पुस्तकों ंके अशतररि अन्य पुस्तकों ंके अध्ययन में अशधक समय नहीं ंदे सकते। इन सब बातों ंमें आपको सदा ही अपनी सहज बुत्मद्ध का उपयोग करना शिहए; क्ोंशंक दूसरों ंकी अपेक्षा आप अपनी पररत्मसथशत को अशधक अच्छी तरह समि सकते हैं। परीक्षा के शदनों ंमें आपको स्वाध्याय की अशधक शिन्ता नहीं ंकरनी िाशहए। उन शदनों ंआप अपनी दैशनक प्राथिना तक ही अपने कायिम को सीशमत रख सकते हैं। शफर भी सबको इस मुख्य शसद्धान्त पर तो अशिग रहना ही िाशहए शक उन्नायक, पे्रेरणाप्रद और सुसंस्कारक आध्यात्मिक साशहत्य के स्वाध्याय के शलए प्रशतशदन कुि शनशश्चत समय अवश्मेव रखना है। शनःसने्देह स्वाध्याय की अवशध में समयानुकूल आवश्क पररवतिन शकया जा सकता है।

स्वाध्याय के निए समय: प्रातःकाल जो कुि पढ़ेंगे, उसका मन पर इतना गम्भीर प्रभाव पड़ेगा शक समूपूणि शदवस उन भव्य शविारों ंसे अनुपे्रेररत होगा। इसका सुखद पररणाम यह होगा शक यशद आप राशत्रि–यन से पूवि (शवद्यालय का कायि समाप्त करने के अनन्तर) थोड़ा स्वाध्याय कर लेंगे, तो सौम्य शविारों ंऔर शदव्य भावनाओं ंसे आपूररत मन के साथ शनिा ले सकेंगे।

इस प्रकार आध्यात्मिक साशहत्य प्रत्येक पररवार के शलए सहायक एवं पे्रेरक होता है। िरीर की भाँशत मत्मस्तष्क को भी आहार की आवश्कता होती है। यशद पिु को पिुिला में ही सुन्दर िारा त्मखलाया जाये, तो वह गन्दी वसुतु ि्गने के शलए बाहर नहीं ंजायेगा। इसी प्रकार यशद मन को उच्च शविार रूपी खाद्य पदार्थि-जो शक आध्यात्मिक साशहत्य में प्रिुरता से उपलब्ध है-प्राप्त हो जाये तो, उसकी रुशि अन्य प्रकार के साशहत्य में न रहेगी।

यद्यशप ये ग्रन्थ मौन हैं, शफर भी इनमें जीवन के रूपान्तरण की अथिात् जीवन को उज्ज्वल शदव्यत्व प्रदान करने की सशिय ित्मि है। मशहला-जगत् के इशतहास में ऐसे अनेक उदाहरण है शजनके उज्ज्वल िररत्र और भव्य व्यत्मित्व-शनमिाण इन ग्रन्थों ंने महत्त्वपूणि भूशमका शनभायी है। हर एक को 'महाजनो येन गतः स पन्थाः' को अपने जीवन का सूत्र बना लेना िाशहए।

जीवन-आदि

शप्रय शिक्षाशथियो!

हमारी इस महान् संसूकृशत में जीवन की ार अवसथाएँ मानी जाती हैं-प्रारत्मम्भक अवसथा, शवकास-अवसथा, पुष्पण-अवसथा और फलवती अवसथा। इन ार अवसथाओं ंको िमिः तैयारी का काल, साधना-काल, प्रगशत-काल तथा पूणिता (फल-प्रात्मप्त) का काल भी कह सकते हैं। प्रथम अवसथा की सुव्यवसथा पर ही अन्य तीनों ं अवसथाओं ंका समुशित शवकास शनभिर करता है। आप लोगों ंका यह जीवन सही और सफल जीवन हेतु प्रारत्मम्भक तैयारी की अवसथा है। यह कृर्क ारा खेत में हल िलाने और बीज बोने जैसा है। अब आप आसानी से समि सकते हैं शक भशवष्य में जो शजस प्रकार की फसल पाना ाहता है, उसके सन्दभि में इस जीवन का क्ा अशभप्राय और महत्त्व है?

इसके अशतररि आप जो महत्त्वपूणि भवन शनमिाण करना ाहते हैं, यह काल उसकी नीवं ालने के समान है। भवन की सुदृढ़ता और शटकाऊपन शनश्चय ही नीवं पर शनभिर करता है। आप इस नीवं की अवसथा में है। आप बुत्मद्धमत्ता से सही तरीके से इस तरह तैयारी करें शक उसकी पररणशत आपके परम कल्याण, परम शहत तथा सथायी सन्तोर् और सुख में हो।

हमारी संसूकृशत में **इस अिस्ा को ब्रह्मचयाथश्रम या शिद्यार्ी-जीि कहते हैं।** यहाँ आप केवल इशतहास, भूगोल, अंकगशणत आशद शवर्यों ंका ही ज्ञान अशजित नहीं ंकरते प्रत्युयुत मानव-स्वभाव का, सम्यक् व्यवहार का, ओानुिासन का, ुिद्ध मानशसक शवकास का, धमि का, मनुष्य के कतिव्यों ंतथा आपके, जगत् के और ईश्वर के बिी परस्पर सिन्ध का ज्ञान भी प्राप्त करते हैं। मैं दूसरी, तीसरी और ौथी अवसथा का वणिन संक्ेषेप में करूँगा। तदुपरान्त उस आवश्क प्रश्न को लूँगा शक शकस प्रकार आप अपनी इस युवावसथा को अत्यशधक उपयोगी बना सकते हैं।

दूसरी अिस्ा नजसे आप गृहस्ाश्रम के ाम से जा ते हैं, वास्तव में वह अवसथा है जब व्यत्मि में धमि-सिन्धी अपने समस्त ज्ञान को-उशित व्यवहार, सम्यक् कतिव्य, गुण, ओारण, ईश्वर और मानव के पारस्पररक सिन्ध की पररपूणिता से सित्मन्धत ज्ञान को व्यवहार में, शिया में लाने की धुन उत्पन्न हो जाती है। इसी काल में शवद्यार्ी-जीवन में की हुई प्रारत्मम्भक तैयारी की जाँाँ और परीक्षा शवशवध पररत्मसथशतयों,ं अनेकानेक प्रलोभनों,ं समस्याओं ंऔर त्मसथशत-पररवतिन ारा की जाती है। यशद शवद्यार्ी-काल में तैयारी कुिलतापूविक हुई है तो गृहसथाश्रमी अपने आदिों पर त्मसथत रह सकता है और इस अवसथा में हर प्रकार के प्रलोभनों,ं बाधाओं,ं कशठनाइयों ंऔर परीक्षाओं ंकी कसौटी पर खरा उतर कर अपने आन्तररक महत्त्व को प्रमाशणत कर सकता है, अपने ओबल को बढ़ा सकता है और अपने व्यत्मित्व में अशतररि प्रौढ़ता ला सकता है। ओबल, धमि और आदि व्यवहार वाला ऐसा व्यत्मि समाज के शलए वरदान, पररवार की प्रशतष्ठा और अपने शनकटवती लोगों ंके शलए पे्रेरणादायक दृष्टान्त बन जाता है। उसका जीवन सदियता, ुिद्धता और धमि के शलए उत्साह उत्पन्न करता है।

ाि प्रिस्र् ामक तीसरी अिस्र्ा में ि्ह और प्रगनत करता है तथा अपने ज्ञान में, अनुभवों ंमें तथा अपने शवकशसत गुणों ंमें ि ैर् जन-समाज को उसके शहताथि सहभागी बनाता है। युवाजनों ंके शलए वह पथ-प्रर्दिक, गृहसथों ंके शलए पे्रेरणादायक परार्मिदाता तथा सभी का शनःस्वाथि सेवक बन जाता है। तीसरे आश्रम का यही ओय और यही आर्दि है। **प्रर्म अिस्र्ा की कुशि तैयारी, दूसरी अिस्र्ा में दत्तनचत्त हो कर व्यिाहाररक जिी याप कर े तर्ा तीसरी अिस्र्ा में शेष ज ों ंको न ि्ःस्वार्थ भिा से सहभागी ब ा े के फिस्वरूप प्राप्त चतुर्थ अिस्र्ा संन्यास की आती है।**

इसमें मन ि्ान्त, त्मसथर और ि्ुद्ध हो जाता है तथा हृदय शनष्काम और एर्णाओं ंसे मु हो कर पूर्ण ओसंयमी और धमिशनष्ठ हो जाता है। संन्यास-जीवन की यह आर्दि अवसथा उससे पूवि की तीनों ंअवसथाओं ंको सम्यक् रूप में व्यतीत करने का फल होती है। इसमें व्यत्मि स्वतः ही अनायास ईश्वर-शिन्तन में लीन हो ईश्वर-अनुभव की ओर अग्रसर होता है। वह आन्तररक अध्यि-जीवन की परम ि्ात्मन्त और आत्मिक आनन्द की प्रिु फसल काटता है और उस ि्रम लक्ष्य को प्राप्त करता है शजसके शलए उसे यह मानव-जन्म शमला है।

शहन्दू शववाह-एक आध्यात्मिक शमलन

(पूज्य स्वामी जी ने ये शविार आश्रम में आयोशजत एक शववाहोत्सव के अवसर पर प्रकट शकये थे।)

माँ गंगा के पावन तट पर आज आप सभी ने एक पशवत्र संस्कार देखा शजसमें दो अजर-अमर अशवनी ओाओं ंका एक महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक शमलन हो ि्ुका है। इन जीवाओं ंका इस पाशथिव तथा भौशतक जगत् में एक शवि्र् सथान है। यह जीवन जीशवकोपाजिन तक ही सीशमत नहीं ंहै, वरन् इसकी गशत में तीव्रता तथा उत्थान

लाना आवश्क है। शजस सांसाररक भूशमका में आज हम हैं, उससे उच्च और उच्चतर भूशमकाओं ंमें हमें उठना है और अन्त में उससे भी ऊपर उठ कर हमें शदव्यता प्राप्त करनी है। इसीशलए इन दो जीविाओं ंका शमलन हुआ है। दोनों ंजीवन उज्ज्वल हों,ं शदव्य हों,ं सफल हों ंऔर पररणामस्वरूप बनुधु-बान्धवों ंतथा स्वजनों ंका भी शहत हो, उनका कल्याण हो। उनके जीवन से अन्यों ंको प्रकिा शमले, मागि शमले, और शमले पे्रेरणा शजससे औरों ंका जीवन भी ऊर्ध्गिामी बन सके।

इस मंगलमय अवसर पर वर-वधू का ध्यान मैं शविेर् रूप से इस ओर आकशर्ित करना िाहता हाँ शक इस संस्कार को हमें जीवन की एकांगी अथवा संकुशित दृशष्ट से नहीं,ं वरन् आशद से अन्त तक एक व्यापक दृशष्ट से देखना िाशहए तथा यह समिने का प्रयास करना िाशहए शक इस संस्कार का हमारे जीवन से क्ा सिन्ध है। एक सनातनी शहन्दू के पररवार में सोलह संस्कार हुआ करते हैं, उन संस्कारों ंमें से शववाह संस्कार एक है। मात्र शववाह ही तथा उसके िारा शवर्य भोगों ंमें लगे रहना ही हमारा उदे्देश् नहीं ंहै। जीवन का परम लक्ष्य, मुख्य उदे्देश् तथा केन्द्रीय गम्भीर अथि है-शनज स्वरूप को पहिानना ।

अतः जीवन को साधना मान कर कशटबद्ध हो कर, पुरुर्ाथि और पररश्रम के िारा; शतशतक्षा, शविार और शववेक के िारा तथा आि-परीक्षण और आि-शनरीक्षण के िारा जीवन-संग्राम में संघर्ि के शलए जुट जाना िाशहए। यह जीवन-क्ेषेत्र सेवा, पे्रेम, दान, त्याग, दया तथा परोपकार का है। सदिारण िारा अपने सनानत धमि की और अपने आध्यात्मिक तथा नैशतक मयिादाओं ंकी रक्षा करनी िाशहए।

पल-पल, क्षण-क्षण यह िरीर क्षीण होता जा रहा है। काल भागता जा रहा है। काल कभी लौटता नहीं;ं अतः हमारा प्रते्येक कायि मानवोशित होना िाशहए। हमारा प्रते्येक क्षण ईश्वर का स्मरण करने में व्यतीत होना ाशिहए; तभी हमारे जीवन की साथिकता है। धमि, अथि और काम-ये तीनों ंसाधन हैं, शजनें् लक्ष्य प्रात्मप्त के शलए उपयोग में लाना िाशहए। शकनुतु केवल कतिव्य समि कर तथा भगवान् का आदिे मान कर नैशतक मयिादाओं ंकी रक्षा तथा आिज्ञान के शलए 'धमि', जीवन-शनविाह तथा पररवार-पालन के शलए 'अथि' और सन्तानोत्पशत्त के शलए 'काम' आवश्क है। हमारे धमिास्त्रों ंमें इनका शनरे्ध नहीं ंहै, वरन् इनके शनयमन की व्यवसथा है। अतः शववेक तथा शविार से इसकी सीमा शनधिाररत की जानी िाशहए। प्रते्येक कमि धमि पर आधाररत होना िाशहए।

सुखि–ात्मन्त बनाये रखने के शलए जीवन को धाशमिक बनाना अत्यन्त आवश्क है। जब तक आपका व्यवहार तथा आपकी िेष्टाएँ तथा प्रवृशत्तयाँ धाशमिक नहीं ंहोंगी, समाज में कहीं–ंन-कहीं ंआिात्मन्त शवद्यमान रहेगी। एक और एक शमल कर ग्यारह होते हैं। यह एक आध्यात्मिक सिाा है। इसशलए गृहसथाश्रम मोक्ष-प्रात्मप्त का सरल उपाय है, न शक उसके प्रशतकूल। हमारे मन में एक भ्रान्त धारणा घर कर गयी है शक मोक्ष प्रात्मप्त का कायि केवल योगी, संन्यासी का ही है और गृहसथाश्रम केवल भोग भोगने के शलए है। यह धारणा शनमूिल है, अशहतकर है तथा खतरनाक है।

ब्रह्मियिाश्रम के पश्चात् गृहसथाश्रम की बारी आती है। ब्रह्मियिाश्रम में ब्रह्मियि का पूणिरूप से पालन कर शवद्याध्ययन करते हैं। तत्पश्चात् दो जीविाएँ शववाह-संस्कार कर पशत-पत्नी के रूप में सामूशहक रूप से जीवन लिाने का व्रत लेते हैं। पशत के साथ सास-ससुर तथा पररवार के अन्य व्यत्मियों ंकी सेवा भी पत्नी का एक बड़ा कतिव्य है। शनत्यप्रशत दोनों ंको अपने घर में गुरु, इष्टदेव तथा अन्यान्य देवी-देवताओं ंकी शवशधवत् पूजा-उपासना करनी िाशहए। अपने पररवार से ही परोपकार और सेवा-कायि आरम्भ करो।

दो िरीर और एक आिा की भाँशत रहना िाशहए। शजस पररवार में धमिारण होता है, वहाँ ईश्वर शनवास करता है। जहाँ ईश्वर शनवास करता है, वहाँ कशलयुग रह ही नहीं ंसकता, वहाँ सदा-सविदा सुख, ात्मन्त तथा ऐश्वयि

की वृत्मद्ध होती रहती है। ऐसे घर के आस-पास का वातावरण भी ुिद्ध रहता है। समाज के शलए ऐसा पररवार एक आदिं बन सकता है। देवता भी ऐसे पररवार की पूजा करते हैं।

हमारी भावी सन्तान, शजस पर शकसी दि की बागिोर रहती है, का लालन-पालन यशद ठीक वातावरण में न हो, तो उसका पूणि शवकास नहीं ंहो पाता। आदिं गृहसथाश्रम में रहने से जो सन्तान होगी, वह आदिं होगी और हमारी संसूकृशत, सभ्यता तथा धमि को सुरशक्षत रखने वाली होगी। उससे समस्त संसार प्रभाशवत होगा। यशद प्रत्ेयेक गृहसथ आदिं गृहसथ बनने लगे, तो अन्ततोगत्वा समस्त संसार ही आदिं जीवन व्यतीत करने लगेगा और परमानन्द को प्राप्त कर लेगा।

इस पुनीत अवसर पर मैं वर-वधू को हाशदिक आिीवाद देता हाँ शक परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की कृपा सदा उन पर तथा उनके पररवार पर रहे! वे अपने जीवन में सुख, ात्मन्त, आनन्द और समृत्मद्ध प्राप्त करें! उनका जीवन धन्य हो !

पररणय-प्रशतज्ञाएँ

नव-दम्पशत ने अशग्न को तथा उपत्मसथत जन-समूह को साक्षी करके कि प्रशतज्ञाएँ ली हैं। ईश्वर उन्ें ित्मि दे शजससे शक वे उन प्रशतज्ञाओं ंको आिरण में ला सकें।

आदशथ ंिनाह की अमर प्रनतज्ञाएँ

- -हम दोनों ंव्रत, यज्ञ, दान आशद सत्कायि साथ-साथ और एक-दूसरे की सम्मशत से करेंगे।
- -देव-कायि, तीथियात्रा और समाज सेवा में हम सहभागी रहेंगे।
- -अपने कुटि का पालन-पोर्ण तथा गृहसथी के अन्य कायि हम साथ-साथ शमल कर करेंगे।
- - हम जो भी धन और अन्न अपने श्रम या प्रयास से अजिन करेंगे, उसका व्यय एक-दूसरे की सम्मशत से करेंगे।
- -अपनी आजीशवका कमाने के शलए हम नैशतक मागि का अवलिन करेंगे। हमारे व्यवसाय तथा हमारे उद्योग हमारे शलए केवल शवत्ताजिन के साधन नहीं ंहोंगें, बत्मि समाज-सेवा के सोपान होंगें।
- - हम एक-दूसरे के प्रशत सद्भाव, प्ेरेम और परस्पर सम्मान के साथ भत्मि-भावना रखेंगे तथा जीवन-पयिन्त हम दोनों ंपशतव्रत-धमि एवं एकपत्नीव्रत पर अटल रहेंगे।
- -अब हम इस पशवत्र अशग्न को साक्षी करके प्रशतज्ञा करते हैं शक हम शमल कर गृहसथ-धमि का पालन इस प्रकार करेंगे शजससे हमारे पररवार के साथ-साथ समाज का भी उत्थान हो।

गृहलक्ष्मी

पुण्यिा के गृहों ंमें रहती ब कर स्वयं जो िक्ष्मी माँ!
सज्ज में श्रद्धा स्वरूप जो, किोत्पन्न में िज्जा माँ!

दिी! करो निश्व का पिा , हम सब करते मो मिः ।

शहन्दू समाज में प्रत्येक गृह ही मंगल व श्री का मत्मन्दर है, वह गृहलक्ष्मी-रूपा भगवती लक्ष्मी का आवास सथल है। महालक्ष्मी की िेत्मि, मशहमा तथा ओज गृहलक्ष्मी में सतीत्व, सच्चररत्रता एवं पशतव्रत धमि के रूप में प्रकाशित होते हैं। इससे ही उसका ऐश्वयि, यि तथा आन्तररक प्रकिा गशठत होता है। गृहलक्ष्मी की यह िेत्मि शवश्व-भर में अशितीय है। एक 'पाशतव्रत्य' िब्द में ही स्त्री-धमि की समूपूणि भावना, समूपूणि कल्पना समाशहत है।

वैष्णवों ंकी शविारधारा में लक्ष्मीदेवी वैकुण्ठाशधपशत शवष्णु की शिरसेशवका मानी गयी हैं। वह स्वयं सविदा भगवान् शवष्णु की पद-सेवा में रत रहती हैं। श्री लक्ष्मीदेवी-सिन्धी यह धारणा अतीव महत्त्वपूणि है और प्रत्येक आंदि शहन्दू-नारी के शलए यह उशित है शक वह लक्ष्मीदेवी के इस आंदि को स्मरण रखे और इसे अपने शनजी जीवन में िेरतााथि करे।

मंगलसूत्र गृहलक्ष्मी का एक शवशिष्ट मांगशलक शिह्न है। इस मंगलसूत्र को धारण करने का अशभप्राय है-सदैव मंगल भावनाओं ंएवं मंगल कामनाओं ंसे संयिु रहना। मनसा विाा-कमिणा उसे मंगलमय रहना ेाशहए। यही सूत्र है-मंगलमय जीवन का।

गृहलक्ष्मी के शलए ललाट पर शतलक (शबन्दी) भी मंगलशिह्न है। कुंकुम (शबन्दी) का शतलक उसे अपने शदव्य देवी स्वरूप के प्रशत सजग, सतकि तथा जागृत रखने के शलए है। यह बाह्य ेाोभा का अंग न हो कर आन्तररक श्री का प्रतीक है।

यशद हम गृहलक्ष्मी के व्यत्मित्व से आगे बढ़ कर गृह के अन्दर-बाहर की ओर ध्यान दें, तो पायेंगे शक **स्वच्छता माँ िक्ष्मी के आिास का एक महत्त्वपूणथ रूप है।**

इसके अनन्तर **दीपक की बारी आती है।** गोधूशल और सूयिास्त का समय शनकट आते ही हम देखते हैं शक प्रत्येक शहन्दू-घर में दीप प्रज्वशलत कर उसे प्रणाम शकया जाता है। इस भाँशत अन्धकार के आरम्भ होने से पूवि ही धवल प्रकिा का आगमन होता है। इस प्रथा का प्रत्येक शहन्दू-घर में अनुसरण शकया जाता है; क्ोंशंक लोगों ंकी यह मान्यता है शक प्रकिा अथवा ज्योशत गृहक्ेषेत्र में प्रकट होने वाली महालक्ष्मी का एक स्वरूप है।

तदुपरान्त देव-देवी की पूजा को लें। देव-देवी की पूजा अत्यावश्क है। जहाँ देवों ंकी पूजा नहीं ंहोती, वहाँ लक्ष्मी का आवास नहीं ंहोता है। जहाँ देव-पूजन नहीं ंहोता, ऐश्वयि-लाभ होने पर भी, अन्त में उस घर में वैभव जाता रहेगा और दाररिय, दुःख और सन्ताप शनश्चय ही अपना आशधपत्य जमायेंगे।

गृहसथाश्रम में **क्ष्मी माँ का एक महत्त्वपूणथ आनिभाथि दा** भी है। गृहसथ को तो अन्य तीनों ंआश्रशमयों ं के साथ, उसके पास जो कु भी है, उसमें भागीदार बना कर उपभोग करने का अपूवि सौभाग्य प्राप्त है। अध्ययनरत ब्रह्मिारी, पररव्राजक संन्यासी, वानप्रसथी-तीनों ंआश्रशमयों ंको दान देने का दुलिभ सद्भाग्य शितीय आश्रमी गृहसथ को ही प्राप्त है। इस अवसर का लाभ उठाने से गृहक्ेषेत्र में लक्ष्मीदेवी का प्राकट्य होता है। दान के रूप में गृहसथ शवषुणु भगवान् की पोर्क ित्मि का कायि करता है। इससे धमि की रक्षा होती है और अन्य आशश्रमों ं की परम्परा भी बनी रहती है।

आनतथ्य-सत्कार माँ लक्ष्मी का एक महत्त्वपूणि स्वरूप है। शजस घर से अशतशथ शवमुख होता है, वहाँ लक्ष्मी शनवास नहीं ंकरती। जहाँ यिाक और अशतशथ का स्वागत होता है, वहाँ लक्ष्मीदेवी पूणि ओजस से रहती हैं और उस घर को अिीिवाद देती हैं।

भारतीय गृह में और शविेर्कर शहन्दू-गृह में अन्य दो वसुतुओं ंमें भी माता लक्ष्मी जी का शनवास माना जाता है। प्रथम वसुतु है-**तुिसी का पनित्र पौधा**। तुलसी के पौधे के शबना कोई घर नहीं ंरहना ाशहए; क्ोंशंक इस भूतल पर तुलसी के पौधे के रूप में साक्षात् लक्ष्मीदेवी शनवास करती हैं।

लक्ष्मीदेवी का दूसरा स्वरूप जो दुभिाग्य से सभी नगरों ंके शहन्दू गृहों ंसे तीव्र गशत से शवलुप्त होता जा रहा है, वह है गौमाता। एक-दो पीढ़ी पूवि शहन्दू घरों ंमें प्रशतशदन गोमाता के पूजन की प्रथा प्रिशलत थी। पशवत्र गोमाता, जो एक समय शहन्दू मान्यतानुसार वैभव का एक महान् प्रतीक मानी जाती थी और शजस गोमाता में लक्ष्मी जी साक्षात् प्रकट रूप में शवराजमान हैं, उस गोमाता की पूजा का अशधकाशधक अवसर ढूाँढ़ते रहना ाशहए। 'गोवधिनपूजा' एवं 'गोपाष्टमी' के पवि इसी प्रकार के अवसर हैं।

इस प्रकार इस गौरविाली दि भारतवरि् में गाहिस्थ्य जीवन में लक्ष्मीदेवी की कल्पना सिमु ही अद्भुत एवं अनुपम है। प्रशतवरि् ज्योशत-पवि दीपावली को महालक्ष्मी पूजन के रूप में मनाने की प्रथा के पिी यही गूढ़ाशतगूढ़ रहस्य है शक प्रत्येक गृहदेवी अपने में शनशहत 'श्री' तथा भगवद्गीता में वशणित दैवी सम्पद् एवं महालक्ष्मी-सरीखे सद्गुणों ंके अजिन करने के प्रशत सजग व सैित रह कर अपने गौरव को अकुषुण्ण रखे। इसी में उसकी गररमा है।

भारतीय सन्नारी

एक पशतव्रता भारतीय सन्नारी इस संसार में साक्षात् देवी-सम सथान पाती है; क्ोंशंक सतीत्व माँ लक्ष्मी की ही एक ित्मि-शवि्र् है। इसके साथ ही इस आन्तररक गुण-सतीत्व-की बाह्य अशभव्यत्मि का रूप ील है। शहन्दू नारी के शलए ील उसका अलंकार है। ील की रक्षा एक महदगुण है। इसी गुण के माध्यम से माँ लक्ष्मी स्वयं ही भारतीय नारी में आशवभूत होती हैं।

गृह में गृहस्वाशमनी के व्यत्मित्व, वाणी एवं व्यवहार में सुिीलता, मधुरता तथा ारुता के रूप में देवी लक्ष्मी अशभव्यि होती हैं। भारतीय आदि यही है। शहन्दू-भावना में मधुरता गृहलक्ष्मी के स्वभाव का अशभन्न अंग माना जाता है। यह बात सभी गृहदेशवयों ंको स्मरण रखनी ाशहए, क्ोंशंक यही घर के सचे्चे सुख, ात्मन्त और कल्याण के आशवभाव में सहायक होती है।

शहन्दू-मानस में नारी माता का रूप है। सचे्चे शहन्दू की ेतना में नारी का यह मातृरूप सदा ही शनवास करता है। इस पुण्यभूशम में जन्म-ग्रहण करने का यही सौभाग्य है; क्ोंशंक इस भावना ारा हम ईश्वर के मातृस्वरूप का साक्षात्कार करने की उन्नत अवसथा तक आरोहण कर सकते हैं। ऐसा मातृभाव तथा समूपूणि नारी जाशत में माता का दिन अपने मन तथा हृदय को पशवत्र करने का साधन है। इसके ारा हम इतनी उन्नतावसथा को प्राप्त हो सकते हैं, जहाँ शदव्य ज्योशत से उद्भाशसत हो उठना सुलभ हो जाता है। परस्त्री शववाशहता हो या अशववाशहत - उसके प्रशत मातृभाव रखने में ही पुरुर् का कल्याण शनशहत है।

धन्य है यह गृहसथाश्रम

हमारी संसृकृशत में धमि और जीवन को अशभन्न माना गया है। इसशलए आध्यात्मिक जीवन की बुशनयाद धमि में है। धमि के ारा न केवल ओिज्ञान की प्रात्मप्त होती है, वरन् धाशमिक जीवन के अनुकरण से इस प्रापंशिक जीवन से मुत्मि और परम लक्ष्य की प्रात्मप्त-ये दोनों ंही शहत साशधत होते हैं।

यशद हमारी संसूकृशत में शनत्य सत् को प्रथम मूल्य शदया है और उसकी प्रात्मप्त के शलए पशवत्र और धाशमिक जीवन को दूसरा सथान शदया है, तब यह स्वाभाशवक है, यह सहज ही शनणिय होता है शक मानव जीवन का कोई भी पहलू अपशवत्र नहीं ंहै, अनाध्यात्मिक नहीं ंहै। इस दृशष्ट से सारा मानव-जीवन ऊर्ध्गिामी, भगवतोनुमुखी प्रशिया बन सके, इसके शलए आश्रम-धमि के रूप में हमारे पूविजों ंने बहुत सुन्दर रूपरेखा दी है।

पूविजों ंने यह माना शक आध्यात्मिक जीवन की साधना के शलए शजस-शजस ज्ञान की आवश्कता है-उसे प्रारत्मम्भक अवसथा में ही दे देना ाशहए। बालक को इस तरह का एक आर्दि बिपन में सौंपं दें शजससे वह एक उत्तम मानव बन सके। स्वच्छ और आर्दि वातावरण में सन्तान का शवकास हो। उसको इस तरह का शिक्षण शदया जाये शक हमारी संसूकृशत के अनुसार शजस तरह का मानव जीवन होना ाशहए, उस तरह की पे्रेरणा और ज्ञान उसे शमल सके। शजस तरह बालक को गुरुकुल में शिक्षण देने की व्यवसथा थी, उसी तरह बाशलकाओं ंके शलए घर पर ही शिक्षण देने की योजना थी। माता-शपता अपने जीवन के आर्दि के ारा बाशलका को भावी जीवन के शलए तैयार करते थे। इस तरह के ररत्रवान् व स्वसथ युवक-युवशतयाँ सादगीपूणि जीवन शबताने के शलए गृहसथाशश्रम में प्रवे करते थे। इतनी पशवत्र एकता उनमें होती थी शक स्त्री को अधांशगनी का शवेर्ण ही हमारी संसूकृशत ने दे ाला है। इसके साथ वह सहधशमिणी भी कहलाती थी। पुरुर् ारा सम्पन्न शकये जाने वाले धाशमिक अनुष्ठानों ंकी वह पे्रेरणास्रोत होती थी और उनमें अपने पशत की सहयोशगनी होती थी।

वतिमान समय में भी जो पुरुर्ाथि करना है, जो धमि-कायि करना है, उसमें ये दोनों ं(पशत-पत्नी) परस्पर पूरक हैं। पशत-पत्नी का सिन्ध केवल ारीररक सहयोग नहीं ंहै। यह दो पररवारों ंको एक में जोड़ने का केवल सामाशजक सहयोग भी नहीं ंहै। हमारी संसूकृशत में शववाह का जो सामाशजक पहलू है, वह गौण है। शववाह का मौशलक आधार यह है शक यह दो जीविाओं ंका एक आध्यात्मिक सिन्ध है। इस सिन्ध को सथाशपत करके इन दोनों ंको अपने लक्ष्य की प्रात्मप्त में आगे बढ़ना होता है। ऐसा माना जाता है शक तीनों ंआश्रमों ंको उबारने वाला गृहसथाश्रम ही है।

गृहसथाश्रम के बाद वानप्रसथाश्रम आता है। यह जीवन की तीसरी अवसथा है। गृहसथाश्रम में खेती की या वाशणज्य शकया। लड़के बड़े हो गये, तब भी माता-शपता उन पर शनयन्त्रण रखें, इस तरह की कल्पना हमारी संसूकृशत में नहीं ंहै। लड़के जब अपने पैरों ंपर खड़े हो गये तो पशत-पत्नी धीरे-धीरे गृहसथ से अवकाि प्राप्त कर लें, इस तरह की योजना हमारी संसूकृशत में रही है।

इस तरह के वानप्रसथी को भी सहारा देने वाला गृहसथाश्रम में प्रवे शकया हुआ उन्हीं ंका लड़का होता है। और शवरि संन्यासी भी गृहसथाश्रम पर ही शनभिर करते हैं। धन्य है यह गृहसथाश्रम।

उतूकृष्टता-स्वधमि-पालन की

आदिं गृहसथ-जीवन-यापन करने वाले दम्पशत संन्यासी से शकसी भी माने में कम नहीं,ं ऐसा हमारे ्शास्त्रों ं में बताया गया है। आपने कौशिक नामक तपस्वी, धमिव्याध और एक आदिं गृशहणी की कहानी सुनी होगी। तपस्वी ने अपनी तपस्या से, शतशतक्षा से कई शसत्मद्धयाएँ प्राप्त कर ली थीं।ं वह प्रातःकाल तपस्या में लीन रहता। मध्याह्न में भूख लगती तो पास के गाँवों ंमें जा कर शभक्षा प्राप्त कर लेता। इस भाँशत कई वर्ों तक वह तपस्या करता रहा। एक बार वह शकसी वृक्ष के नीि तपस्या कर रहा था तो वृक्ष पर बैठे एक पक्षी ने उसके ऊपर बीट कर दी। तपस्वी को बड़ा ्शोध आया। आँखें खोल कर उसने पक्षी की ओर देखा तो पक्षी जल कर राख हो गया। इससे तपस्वी को अपनी तपस्या ्शारा प्राप्त शसत्मद्धयों ंके कारण कुि गवि हो गया। बह तपस्या तो करता रहा; परनुतु उसका अज्ञान व अहंकार नहीं ंगया।

भगवान् ने सिोा शक इसके अहंकार को शमटाना ्शाशहए। एक शदन तपस्वी शभक्षा के शलए गाँव में गया। एक घर के सामने उसने शभक्षा के शलए आवाज लगायी। तीन बार आवाज लगाने पर भी शभक्षा देने कोई नहीं ं आया। तपस्वी को बड़ा ्शोध आया। यह कौन है जो मुि जैसे तपस्वी की आवाज तक नहीं ंसुनता है? उसने जोर से ्शौथी बार आवाज लगायी तो गृशहणी शभक्षा ले कर उपत्मसथत हुई। तपस्वी ने शभक्षा लेने से इनकार कर शदया और ंधि से बोला - "बताओ, तुमने इतनी देर क्ों ंकर दी? मैंने तीन-ि-ार बार आवाज लगायी। क्ा तुम्हें मेरी आवाज नहीं ंसुनायी दी?" उस गृशहणी ने बड़े ्शान्त भाव से कहा- "तपस्वी महिाय ! तुम मुि उस पक्षी शिशड़या के समान न समिना।" ऋशर् को बड़ा आश्चयि हुआ शक उस समय जंगल में मेरे और शिशड़या के अशतररि और कोई भी नहीं ं था, शफर इस रहस्य का पता इस गृशहणी को कैसे लग गया। वह पूिता है-"बताओ, तुम्हें कैसे मालूम हो गया?

तुमने क्ा साधना की है?" गृशहणी ने कहा- "मेरी साधना है पशतदेव की सेवा, मेरे जो सास-ससुर हैं उनकी सेवा। मैंने न कोई प्राणायाम शकया है, न कोई ध्यान शकया है, न कोई योग-साधना की है। स्त्री होने के नाते आपके आवाज देते समय मैं पशत की सेवा कर रही थी; **मैं अप े पनतव्रत-धमथ को पूरा करती हँ।** इसशलए शभक्षा ले कर आने में शवलि हो गया।"

उस गृशहणी ने ऋशर् को धमि का रहस्य जानने के शलए एक कसाई (धमिव्याध) के पास जाने की सलाह दी। ऋशर् ने पहले तो सिोा शक कसाई से क्ा ज्ञान शमलेगा ? परनुतु उसे यह अनुभव तो हो ही ुिका था शक यह कोई साधारण गृशहणी नहीं ंहै, इसशलए उसका परामिि मान कर वह कसाई की खोज में शनकला। ढूाँढ़ते-ढूाँढ़ते एक शकनारे पर उसका घर शमल गया। कसाई मध्याह्न में अपने अत्मन्तम ग्राहक शनपटा रहा था। कसाई ने कहा- "महाराज जी! क्ा आपको उस स्त्री ने भेजा है? आप थोड़ी देर रुक जाइए। मैं जरा अपना एक काम पूरा करके आ जाऊाँ।" ऋशर् ने अनुभव शकया शक यह भी कोई साधारण कसाई नहीं ंहै। मैंने अपने आने की कोई खबर नहीं ं भेजी थी, शफर भी इसे मेरे आने का पहले से ही पता है।

कसाई एक घण्टे बाद लौटा। ऋशर् ने पिूा- "तुम्हारी साधना का क्ा रहस्य है? मेरे आने से पहले ही तुम्हें कैसे पता िल गया शक मैं आ रहा हाँ?" कसाई ने कहा- **"मैं अप े माँ-बाप की सिेा करता हँ। सच्चाई से अप ा धन्धा करता हँ।** कभी कोई िल-कपट अपने धन्धे में नहीं ंकरता। अपने माता-शपता को प्रत्यक्ष देवता मान कर उनकी सेवा करता हाँ।" तब ऋशर् को अनुभव हुआ शक भगवत्प्राप्त या आध्यात्मिक साधना की कोई शवेर् प्रशवशध नहीं ंहै, अभ्यास की कोई शवेर् प्रशिया नहीं ंहै। वह जीवन का एक गुण है। तकनीक के रूप में आप नाक पकड़ें, प्राणायाम करें, ध्यान करें; परनुतु अन्तर में अपशवत्रता हो, शवर्मता हो तो सारी तकनीक व्यथि है। इससे जीवन में एक अर्न्तिन्आि जाता है। इसशलए आपका समूपूणि जीवन ही एक आध्यात्मिक प्रवृशत्त बन जाना िाशहए।

शवद्याथी जीवन में ब्रह्मिेयि-धमि को शनभाना िाशहए। गृहसथाश्रम में दाम्पत्य जीवन के धमि का पररपूणि और आदिि रूप से पालन करना िाशहए। इसी तरह अपने-अपने कतिव्य का पालन करते हुए भगवान् को ररिा कर अिो-ज्ञान प्राप्त करना िाशहए। इस दृशष्ट से सभी िारों ंआश्रम समान रूप से पशवत्र हैं। इनमें गृहसथाश्रम इस दृशष्ट से श्रेष्ठ है शक वह िेर् तीन आश्रमों ंको सहयोग देने में समथि है। 'हम गृहसथ में आ गये तो हमारा सब-कुि नष्ट हो गया'- गलत शविार है। गृहसथ और गृशहणी का संयोग आध्यात्मिक है, पशवत्र है।

आदिि गृहसथी को शविार करना है शक हमारी संसृकृशत में पंि-महायज्ञ अनुमोशदत हैं। उसका यह तात्पयि है शक समाज से हमने जो पाया है, वह हमारे ऊपर एक ऋण है। उसको लौटाना हमारे शलए अशनवायि है। हमारे ऋशर्यों ंने तपस्यां करके अनुभव िारा अनेक ग्रन्थों ंकी रिना की। हम उनका अध्ययन-अध्यापन करें। यह ऋशर्-यज्ञ है। इसी तरह शवश्व का कल्याण करने के शलए सूक्ष्म रूप से अनेकों ंदेवता कायिरत हैं। उनको सनुतुष्ट करने के शलए हम हवन करें। यह देव-यज्ञ है। इसी तरह शपतृ-यज्ञ है। हमने यह िरीर अपने माता-शपता िारा प्राप्त शकया है। माता-शपता ने हमारी सेवा करके हमारी जीवन-यात्रा को आगे बढ़ाया है। अतः हम भी अपनी वंि-परम्परा को आगे बढ़ाते हुए उनकी सेवा करें।

सच्चररत्रता की ित्मि

सच्चररत्रता ही ित्मि है; िररत्र-बल ही जीवन है। िररत्रहीनता व्यावहाररक दृशष्ट से मृतुयु ही है। स्त्री का वास्तशवक आभूर्ण सच्चररत्रता है। आपके शविार व कायि आपके िररत्र एवं भशवष्य का शनमिाण करते हैं। जैसा आप सोंगे, वैसा ही आप बनेंगे। यशद आप श्रेष्ठ शविारों ंका शिन्तन करेंगे, तो आप श्रेष्ठ बनेंगे तथा आपमें अच्छे रिरत्र का शवकास होगा। यशद आप बुरा सोंगे, तो आपका िररत्र दूशर्त हो जायेगा। यह प्रकृशत का अकाट्य शनयम है। इसी क्षण से अपने शिन्तन का तरीका तथा मानशसक दृशष्टकोण बदल ालें। सम्यक् शिन्तन शवकशसत करें तथा ुद्ध सात्मत्त्वक इच्छा रखें। शविारों ंके रूपान्तरण से आपका जीवन रूपान्तररत हो जायेगा।

सद्कायि करें। मन में शदव्य उदात्त शविारों ंको प्रश्रय दें और अपने िररत्र का शनमिाण करें। घृणा को आमूल नष्ट कर दें। पे्रेम-करुणा की आभा फैलायें। केवल ुद्ध पे्रेम ही घृणा एवं ितुरुता पर शवजयी हो सकता है। इस शवश्व में सच्चा पे्रेम ही एकता सथाशपत करने की अमोघ ित्मि है। सभी वसुतुओं ंमें आिा की उपत्मसथशत का अनुभव करें।

आपका िररत्र आपके मन ारा पोशर्त शविारों ंतथा आदतों के मानशसक शित्रों ंकी गुणवत्ता पर शनभिर है। यशद आपके मन में श्रेष्ठ शविार और उदात्त आदतों के पशवत्र शित्र हैं, तो आपका िररत्र पशवत्र एवं श्रेष्ठ होगा। आपका व्यत्मित्व ीुकीय बन जायेगा। आप आनन्द, ित्मि तथा ात्मन्त के केन्द्र-शबन्दु हो जायेंगे। यशद आप अपने अन्दर शदव्य शविारों ंको शवकशसत करने का अभ्यास करें, तो सभी शनम्न शविार धीरे-धीरे स्वतः नष्ट हो जायेंगे। शजस प्रकार सूयि के समक्ष अन्धकार नहीं ंशटक सकता, उसी प्रकार शदव्य शविारों ंके समक्ष बुरे शविार नहीं ं शटक सकते।

शवद्यालयों ंमें नैशतक शिक्षा का प्रशिक्षण अवश् होना ाशहए; परनुतु उससे अशधक महत्त्वपूणि है बच्चों ंका घर में प्रशिक्षण। यशद माता-शपता अपने बच्चों ंके िररत्र के शवकास का ध्यान रखते हैं, तो नैशतक शिक्षा का प्रभाव उपजाऊ भूशम में अच्छे बीज बोने की तरह होगा। ऐसे प्रशिशक्षत बच्चे ही आदिि युवा बनेंगे।

अपने बच्चों ंके िररत्र के शलए एकमात्र माता-शपता ही उत्तरदायी हैं। माता-शपता का कतिव्य है शक वे अपने बच्चों ंको बाल्यावसथा में ही अध्यि-शिक्षा प्रदान करें। वे स्वयं शदव्य जीवन व्यतीत करें और बच्चों ंको भी शदव्यता की ओर पे्ररत करें। जब बाल्यावसथा में ही धाशमिक संस्कार ाल शदये जाते हैं, तो उनकी जड़ें बहुत गहरी हो जाती हैं तथा वे पुत्मष्पत तथा पल्लशवत हो कर युवावसथा में फल देते हैं।

सद्गुण आपके जीवन का आधार बने! आपका उत्तम िररत्र हो! आप सब प्रते्येक काल में तथा प्रते्येक त्मसथशत में यह प्राथिना करते रशहए, कराते रशहए-

हे प्रभो! आ न्ददाता ज्ञा हमको दीनजए।
शीघ्र सारे दुगुथणों ंके दूर हमसे कीनजए।।

िनजए हमको शरण में, हम सदाचारी ब ें,
ब्रह्मचारी, धमथ-रक्षक सत्यव्रतधारी ब ें

िरव्रतधारी ब ें।।
हे प्रभो! आ न्ददाता ज्ञा हमको दीनजए।

पुनीत संस्कार-प्रदात्री

आज के वैज्ञाशनक इस बात से पूणितः सहमत हैं शक जन्म के एक वर्ि पूवि से ही बच्चे का शिक्षण प्रारम्भ हो जाना ाशिहए। इसशलए हमारे पूविजों ंने गशभिणी माता के वातावरण को मंगलमय बनाने का सुिाव शदया है शजसके शलए शपता का सशिय सहयोग अपेशक्षत होता है। माता-शपता इस बात का पूणितया ज्ञान रखें और ध्यान करें शक अपनी सन्तान के भशवष्य-शनमिाण का बीजारोपण करने के शलए यह स्वशणिम सुअवसर है। ऐसे समय का पूरा-पूरा सदुपयोग करें। सच्चररत्रता को आधार बना कर भावी सन्तशत के जीवन-शनमिाण हेतु सद्ग्रन्थों ंका अध्ययन करें। ुिभ शिन्तन ही करें। सि्द्धाएँ सुनें।

बालक प्रह्लाद की उच्चकोशट की भत्मि के पिी उन सदुपदिों ंका प्रभाव था जो उसकी (गशभिणी) माता दैतेयेश्वरी कयाधू को देवशरि् नारद ारा सुनाये गये थे। वीर अशभमनुयु की कथा से भला कौन पररशित न होगा ? जब वह अपनी जननी सुभिा की कोख में ही था तब (शपता) अजिुन अपनी सहधशमिणी सुभिा को रणकौिल सिन्धी अनेक कथा-वातािएँ सुनाया करते थे। उनमें से एक कथा ि्यूह-भेदन की भी थी। ि्यूह में प्रवेि करने का रहस्य तो उस गभिसथ बालक (अशभमनुयु) ने इतने ध्यान से सुना था शक ज्यों–ंका-त्यों ंउसे करके भी शदखा शदया।

मैं अपनी ही व्यत्मिगत बात कहाँ। मैं जो आज हाँ, उसके शलए महत्त्वपूणि कारण मेरी माँ हैं। सबसे बड़ी सन्तान होने के कारण मेरी माँ मुिसे बहुत पे्रेम करती थीं।ं मुिे तो अपनी ममतामयी माँ के शबना नीदं ही न आती थी। मैं उनके कण्ठ से शलपट कर गीत गाने तथा कहाशनयाँ कहने के शलए उनसे अनुनय-शवनय शकया करता था। वह भत्मिभाव से सन्त रैदास और मीराबाई आशद के भजन गातीं;ं उत्तराखण्ड के सन्त-महिाओं ंकी पे्रेरणाप्रद गाथाएँ सुनातीं।ं सोते समय माँ के ारा सुनायी गयी इन कथाओं ंसे ही ईश्वर-भत्मि आशद के सुसंस्कार मैंने प्राप्त शकये।

आप माताएँ ही तो अपनी सन्तान की प्रथम गुरु हैं। आपको ही उनकी प्रथम प्रशिशक्षका होने का दाशयत्व वहन करना है। आपका प्रधान व्यत्मित्व मातृत्व का है। पत्नी तो आप मात्र एक ही पुरुर् (पशत) के शलए हैं- अशग्न देवता की साक्षी में। आपका भाव सदा यह होना ाशहए शक आप मानव की माता हैं; जगत् की जननी हैं। आपको एक सुमाता होने का उत्तरदाशयत्व शनभाना है। एक सुमाता अपने कोमल करों ंसे पलना ुलाते समय स्मरण रखती है शक वह सन्तशत के भावी जीवन-शनमिाण की नीवं को सुदृढ़ से सुदृढ़तर बनाने में प्रयत्निील है।

मानवता की माता होने के नाते मानव का ि्यैव आपकी गोद में है। इस प्रकार समग्र शवश्व का भशवष्य आपके हाथ में है। आपको ाशहए शक वे गभिावसथा से ही, बच्चों ंकी ि्यैवावसथा से ही जीवन का परम उद्देश्- शवश्व-पे्रेम, शवश्व-बनुधुत्व, वसुवैध कुटुिकम्, शवश्व–ात्मन्त एवं शवश्व-कल्याण का पाठ पढ़ायें। यह सब आप ही के ारि सम्भव है। आप ही पुनीत संस्कार-प्रदात्री हैं।

शजन पररवारों ंमें सन्तान को माताओं ंका शनदिन, शपताओं ंका संरक्षण व्यत्मिगत रूप से शमलता रहता है अथात् जो माता-शपता अपने दाशयत्व को भली प्रकार समिते हैं और सन्तानों ंके प्रत्येक शिया-कलाप का शनरीक्षण करते हुए उन्ें युत्मिपूविक - पे्रेमपूविक यथोशित प्रशिक्षण देते हैं, ऐसे ही आदि पररवारों ंमें राष्टर-शनमिाण की आधारशिलाएँ रखी जाती हैं। इस तथ्य से प्रमाशणत होता है शक पररवार राष्टर की पौधिाला है।

सद्गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी ने शनम्नांशकत ि्बदों ंमें जो 'माता का धमि' बताया है, वह आप सबके शलए मननीय है :

'यही धमथ माता का'

ारी माता है-जय जय राम
यशस्वा भारत में। सीता राम

यही धमथ माता का -जय जय राम
बच्चों ंको सँभिो, सीता राम

ठीक से ढिो; जय जय राम

अचे्छे ागररक उन्हें ब ाओ। सीता राम

करा् सु ा ा रामायण- भागित की, जय जय राम
धमथग्रन्ों ंकी, सीता राम

भगिद्भक्ों– देशभक्ों ंकी, जय जय राम
ि बिाक-बानिकाओं ंकी। सीता राम

सन्ता को दे ा नशक्षा गीता के कमथयोग की, जय जय राम
सदाचार की। सीता राम

ि बि जायेंगे-जय जय राम
आदशथ ागररक देश के। सीता राम

भशवष्य-शनमित्री

ित्मिस्वरूपा माताओ!

बच्चों ंके पशवत्र जीवन की, उनके भशवष्य की शनमित्री आप ही तो हैं। यह महत्त्वपूणि ित्मि आपके शनज के व्यत्मित्व में, वात्सल्य में शनशहत है-जो ईश्वर-प्रदत्त है। तभी तो इस ित्मि का प्रभाव अशमट है। ऐसी अथिपूणि एवं गम्भीर ित्मि का प्रयोग शनरासि हो कर करते रशहए। इस माशमिक तथ्य को जानते हुए भावी भारत का शनमिाण आपको पररवार में बच्चों ंके उशित पालन-पोर्ण तथा समुशित शिक्षा ारा करना ाशहए।

शजस प्रकार एक कुम्भकार अथवा शिल्पकार शिकनी शमट्टी को ले कर अपने हाथ से उसको इच्छानुसार आकृशत दे सकता है; उसी प्रकार माता अपने से्नेहील विन तथा मृदुल व्यवहार ारा अपनी सन्तशत का ररत्र-शनमिाण इच्छानुसार उसकी ैवावसथा में ही कर सकती है। गृहरूपी शिक्षा केन्द्र में सन्तान के इस प्रारत्मम्भक शिक्षण में सबसे प्रभाविाली तत्त्व माता का व्यत्मिगत आदि ही होता है, शजसके ारा भावी नागररक की सच्चररत्रता का बीजारोपण ुभ संस्कारों ंके रूप में शकया जाता है।

दि की संसृकृशत की सम्पोशर्का एवं संरशक्षका नारी है। एक जीविाा आपके घर में जन्म लेता है तो उस पर प्रथम और सबसे गम्भीर प्रभाव घर के वातावरण का पड़ता है। इसमें भी शपता की अपेक्षा माता का प्रभाव सन्तान पर अशधक पड़ता है। अतः आप अपने दाशयत्व को समशिए। अपने शनज स्वरूप को पहिाशनए। आपका जो आितत्त्व है, वही आपका ाश्वत स्वरूप है। वह आितत्त्व न पुरुर् है, न स्त्री, न नाम है न रूप। इस सत्य को एक क्षण के शलए भी न भूलें। जो महानतम आध्यात्मिक परम सत्ता है, उस अशवनिी तत्त्व को प्राप्त करने का अशधकार पुरुर्ों ंके साथ-साथ आपको भी है, शजसका सुस्पष्ट प्रमाण भारतीय संसृकृशत के इशतहास के पन्नों ंमें स्वशणिम अक्षरों ंमें अंशकत है।

इस दि में शजस प्रकार महान् वेदान्ती ऋशर् हुए हैं, उसी प्रकार उनके साथ बैठ कर आितत्त्व की ाि करने वाली नाररयााँ भी हुई हैं शजनमें गागी, मैते्रेयी, सुलभा, ि ूला एवं मदालसा प्रमुख हैं। आपका सिन्ध इस महान् परम्परा के साथ है। प्रिीनकाल की तरह वतिमान समय में श्री माााँ ारदा (बंगाल), श्री रमा देवी (कनिाटक),

श्री श्री आनन्दमयी माँ (बंगाल), सती गोदावरी (कन्याकुमारी सथान-साकुरी), माता कृष्णाबाई (आनन्दाश्रम कन्नगढ़) तथा जानकी माई आशद जीवनुमिु मशहलाओं ंके ज्वलन्त उदाहरण हैं।

आप ित्मि स्वरूपा हैं; भगवती हैं, जननी हैं। इसशलए भारतवर्ि की सब भार्ाओं ंमें स्त्री को 'माता' कह कर सोशधत करते हैं। स्त्री के ित्मि-स्वरूप की भावना आप और शकसी समाज में नहीं ंपायेंगी। भारत की संसूकृशत में आपका जो यह गौरविाली सथान है, उसे आपको अच्छी तरह पहिानना ाशहए एवं उस गौरव को कायम रखना ाशहए।

आप दीपक की भाँशत भारतीय संसूकृशत की ज्योशत को प्रज्वशलत तथा सुरशक्षत रखते हुए अमर बनायें। देवी भगवती की करुणामयी कृपा आपके जीवन में शवकशसत हो! आपको शदव्य ज्योशत, ित्मि एवं ज्ञान प्राप्त हो! भगवती माँ आपको श्री, सफलता, शनष्ठा, स्वसथता एवं दीघिायु प्रदान करें! आप ात्मन्त, आनन्द एवं अमृतत्व प्राप्त करें!

सवं ित्मिमयं

जो देवी है ित्मि रूप से व्याप्त सविभूतों ंमें माॉं। नमस्कार है, नमस्कार है, नमस्कार है उसे नमः ।। - दुगिासप्तिती 'सवं ब्रह्ममयं' एवं 'सवं ित्मिमयं'- ये उपशनर्दों ंकी प्रमुख उद्घोर्णाएॉं हैं और ब्रह्मशवद्या का सार हैं।
दृश् जगत् और परम सत्ता में अनन्य एकता तथा सृशष्ट के समस्त नाम और रूपों ंमें परम सत्ता की पररव्यात्मप्त-ये महान् सत्य बड़े ंसि रूप में श्री गणिे जी के जीवन की घटनाओं ंारा हमारे शलए उद्घाशटत हुए हैं।

श्री गणिे को भारत में, शविेर्कर दशक्षण भारत में, शसत्मद्ध-शवनायक, शसत्मद्ध-दाता अथिात् सभी कायों को पूणि करने वाले, उनमें सफलता देने वाले देव के रूप में माना जाता है। हमारे यहाॉं प्रत्येक कायि या त्यौहार को आरम्भ करने से पूवि श्री गणिे जी की पूजा की जाती है।

श्री गणिे जी ने हमारे शलए जो एक महान् कायि शकया है, उसके कारण हम जीवन-पयिन्त उनके सदा ऋणी रहेंगे। महशर्ि वेदव्यास ने भारत के महान् धमिग्रन्थ महाभारत की रिना समस्त मानव जाशत को नीशत, सदिाार और धमि का जीवन व्यतीत कराने वाले धमि का ज्ञान देने हेतु की थी। महाभारत में उन्ोंनें वह सभी कुि प्रसुतुत शकया है जो धमि का ज्ञान प्राप्त करने के शलए आवश्क था। इस प्रकार यह ग्रन्थ एक महान् ज्ञानकोर् है। शविेर्कर, इसका ित्मन्तपवि तो ज्ञान की खान ही है।

कहा जाता है शक शवश्व के महान् धमिग्रन्थों ंमें जो कुि भी जानने योग्य है, वह सब महाभारत में शनशहत है और जो महाभारत में नहीं ंहै, वह अन्यत्र कहीं ंनहीं ंहैं। श्री गणिे जी की ही कृपा है शक आज हमें यह ग्रन्थ उपलब्ध है। महशर्ि वेदव्यास के पे्रेरक क्षणों ंमें उनकी वाणी से शनकला कथन शलखने में कोई समथि नहीं ंथा। ये श्री गणिे ही थे शजन्ोंनें बैठ कर श्री वेदव्यास के श्रीमुख से शनःसृत वाङ्मय को शलशपबद्ध शकया। यद्यशप महाभारत के प्रणेता श्री वेदव्यास जी हैं; परनुतु वास्तशवक लेखक गणिे जी ही हैं शजहोंनें हम मानवों ंको धाशमिक ज्ञान-सम्पदा दे कर कृताथि करने के उद्देश् से हमारे ऊपर सेनेह-दृशष्ट रखते हुए यह श्रमसाध्य कायि सम्पन्न शकया।

एक ोटी-सी कथा आती है-गणिे जी जब ोटे थे, उन्ोंनें खेल-खेल में एक शदन शबल्ली को बुरी तरह पीटा। इसके पररणाम से वे शनतान्त अनशभज्ञ थे। खेल समाप्त होने के कुि देर बाद जब वे अपनी माता देवी पावित्ती के पास पहुॉंि तो उन्ोंनें देखा शक माॉं के ीर पर गहरी ोटों ंके शनिान पड़े हुए हैं। बालक गणिे यह देख कर घबरा गये और पूिने लगे-"माॉं, यह क्ा हुआ ? आप पर शकसने प्रहार करके ऐसा घायल कर शदया ?" जननी ने उत्तर शदया- "और कौन कर सकता है? यह तो तुम्हारे अपने हाथों ंसे हुआ है।" क्षण-भर के शलए गणिे जी की समि में कुि नहीं ंआया शक यह सब कैसे सम्भव हुआ ?

अतः वे माता पावित्ती से बोले- "आपका आिय क्ा है माॉं? मैंने तो कभी आपको ोट नहीं ंपहुॉंियी।"
तब, माॉं ने कहा- "वत्स! याद करो, शदन-भर में आज तुमने शकसी जीव को ोट पहुॉंियी है या नहीं?ं" गणिे जी ने पल-भर के शलए सोिा और तत्क्षण उन्ें शबल्ली के साथ त्मखलवाड़ के रूप में शकया शहंसाक व्यवहार याद आ गया। वे बोले- "हाॉं, माॉं! एक शबल्ली को खेल-खेल में मैंने पीटा था, और तो कुि नहीं ंशकया।" माता पावित्ती ने मुस्कराते हुए कहा- "क्ा तुम नहीं ंसमिते शक संसार में शजतने भी नाम-रूप हैं, वह मैं ही हॉं? मैं ही वह सब नाम-रूप बन गयी हॉं। इस शवश्व में मेरे शसवा कोई नहीं ंहै। शवश्व में शसवाय तुम्हारी माॉं के और कुि भी नहीं ंहै।"

देवी पावित्ती ने जब यह प्रकट शकया तब यह सत्य उस बुत्मद्धशनधान देवबालक की अन्तश्ेचेतना में बैठ गया। उन्ें ज्ञात हो गया शक समस्त शवश्व में जो नाम-रूप हैं, उनमें उनकी माता ही प्रव्यि हैं, तो समस्त स्त्री-जाशत उनकी माता सदृि हो गयी।

श्री गणेि जी के ब्रह्मियि की इस कथा में एक शवेिर् अथि शनशहत है। यह हमारे समक्ष वेद और उपशनर्दों,ं आगम और ास्त्रिों ंके गुह्यतम ज्ञान का उद्घाटन करती है। यथा इस कथा ारा हमें बताया गया है शक इस शवश्व में जो-कुि भी है, वह सब सवित्मिमान् प्रभु की ित्मि का ही व्यि रूप है- **'सिं शण्डक्मयं जगत्।'**

हम भगवान् गणेि जी की उपासना करते हैं और उनसे यही प्राथिना करते हैं शक वे हमें भी उसी प्रकार का ओबोध करायें जैसा उन्ें माता पावियती से हुआ। अतः इस महाशसत्मद्ध शवनायक से हम प्राथिना करें शक हमारे ऊपर भी जगज्जननी देवी पावियती कृपा करें और शजस प्रकार उन पर परम सत्य प्रकट हुआ है, उसी प्रकार हमारे समक्ष भी हो शजससे हमें यह बोध हो सके शक जो कुि है, वह परमेश्वर ही है और वह परमेश्वर ही समूपूणि नाम-रूप-मय जगत् बन गया है।

हे दिी! निद्याएँ सारी, भेद आपका बतिाती हैं,
जग की स्त्रीमात्र, सभी प्रनतनबम्ब आपका दशाथती हैं,
हे अम्बे ! यह जग-पूररत है, सारा आपकी मनहमा से
मैं क्या सुतुनत करूँ, परे हो पर-सुतुनत के। -

'-दुगिा सप्तिती'

वास्तशवक आनन्द

वास्तशवक आनन्द का असली रहस्य है-सादगी और सन्तोर्। अन्तर में शिपे आनन्द का अबाध अनुभव सादगी और सन्तोर् ारा ही बाहर आता है। बहुत अशधक वसुतुओं ंतथा बहुत अशधक इच्छाओं ंके कारण आधुशनक जीवन में सादगी नहीं ंरह गयी है। अतः जीवन में यथिात्मि सादगी और सन्तोर् अपना कर शिन्तामुि रहने का अभ्यास कीशजए। इसके शलए उत्तम उपाय है-आध्यात्मिक जीवन-यापन।

सन्तोर् रत्मखए। आप ाहे जैसी अवसथा में हों,ं उससे सुख ग्रहण करने की क्षमता रत्मखए और कशहए- 'इस पररत्मसथशत में मेरे अनुभव को बदलने की ित्मि नहीं ंहै। पररत्मसथशत ाहे हर समय पररवशतित होती रहे, मुि पररवतिन-रशहत रहना है।' अतः सादगी और सन्तोर् के रहने पर सौभाग्य का ार आपके शलए खुल जायेगा। यहाँ तक शक आपको लगेगा शक आप हर प्रकार से उऋण हो गये हैं। 'जब आवे सन्तोर् धन सब धन धूरर समान।'

सादा और सनुतुष्ट जीवन मानव-शनशमित वसुतुओं ंपर उतना शनभिर नहीं ंकरता शजतना ईश्वर ारा शनशमित वसुतुओं ंपर। यशद आपके पास देखने वाली आखें हों ंतो सैकड़ों ंवसुतुएँ ऐसी हैं जो आपको आनन्द से भर सकती हैं। प्रातःकाल जब आप जागते हैं तो कक्ष से बाहर आइए और ऊर्ाकाल को देख कर प्रसन्न हो जाइए। सूयि को उगता हुआ देख कर प्रसन्न होइए। शिशड़यों ंका हकना आपको और भी आनत्मन्दत करेगा। ीतल समीर भी प्रसन्नता का कारण बनेगा। इसी प्रकार आपकी प्रसन्नता का अन्त नहीं ंरहेगा। केवल इन साधारण-सी प्रतीत होने

वाली वसुतुओं ंयथा ऊरा-काल, सूयोदय, पशक्षयों ंका कलरव, बालकों ंकी त्मखलत्मखलाहट, नीलाकिा, आकिा में शविाल जलपोत-सा शविरण करते हुए शे्वेत मेघ, िूमते हुए िोटे-िोटे पुष्प आशद से सुख और आनन्द पाने की तकनीक सीख लीशजए।

दूसरों ंके सुख से भी आनत्मन्दत होना सीखें। जब शकसी को सुखी देखें, तो ईष्यिा करने की अपेक्षा प्रसन्न हो जायें। केवल अपनी ही वसुतुओं ंके सौन्दयि से ही नहीं ंवरन् सब पदाथों के सौन्दयि से आनन्द ग्रहण करने का यत्न करो। इस प्रकार आपमें सौन्दयि-ग्रहण की शनरपेक्ष क्षमता का शवकास होगा। अपनी जेब से एक पैसा भी खिि शकये शबना आप देखेंगे शक आनन्द का अक्षय कोर् आपके ितुशदिक् आपके सब ओर शबखरा हुआ है। जब हम अनुभव करते हैं शक ईश्वर ने हमें सुखदायक शकतनी-शकतनी वसुतुएँ प्रदान की हैं, तो शदन-भर यशद उसका कृतज्ञता-ज्ञापन करते रहें, तब भी अशधक नहीं ंहै।

अपने िरीर पर ही ध्यान दीशजए। आपके दो स्वसथ नेत्र हैं। मान लीशजए, कोई कहता है : 'अच्छा, अपनी एक आँख मुिे दे दीशजए। उसके बदले में मैं आपको एक लाख रुपया दूँगा।' स्वसथ मत्मस्तष्क वाला कोई भी व्यत्मि का इस प्रस्ताव को मानने के शलए प्रसुतुत होगा? मान लीशजए, आपको ही आपकी शजह्वा के बदले एक लाख रुपये शदये जाते हैं तो का आप देने को तैयार होंगें? इसका ओिय है शक आपके पास लाखों-करोड़ों ंकीमत की वसुतुएँ हैं; परनुतु शफर भी यशद कुि थोड़ी-सी ीजें हमारे पास नहीं ंहैं तो उनके शलए हम जमीन-आसमान एक करते रहते हैं। उस समय हमें इसका ध्यान शबलकुल नहीं ंरहता शक हमारे पास तो पहले से ही अकथनीय मूल्य की वसुतुएँ हैं। उसने तो हमें अपररशमत कोर् शदया हुआ है, शजसमें स्वतः ही वास्तशवक आनन्द शनशहत है।

शनत्य सुख

शनत्य सुख का अक्षय स्रोत अन्तर में शवद्यमान है जो अपररवतिनिील है। ईश्वर करे, आप इस सत्य में शजयें। यशद ऐसा हो तो मैं आपको शवश्वास शदलाता हाँ शक आपका जीवन सुख का प्रवाह हो जायेगा और इस प्रकार आपका जीवन अशुरुधारा की तरह न बह कर असीम आनन्द का अशवराम प्रवाह बन जायेगा। यशद आप शंकंशिन्मात्र भी शविार करें शक ईश्वर ने आपको शकतना अशधक शदया हुआ है, तो आपकी जीवन-दृशष्ट ही बदल जायेगी। इन ाटि रहस्यों ंको जाशनए। ये साधारण हैं; परनुतु अत्यशधक महत्त्व के हैं-अन्धकार के शलए शजतना महत्त्व प्रकिा का है, उतने ही महत्त्वपूणि !

जीवन के माध्यम से जो अनुभव आता है, उसे स्वीकार करना सीत्मखए। ान्त और शववेकिील रशहए। परम सत्ता परा-बुत्मद्ध से ही यहाँ का यह मानव-जीवन शनदेशित होता है और ये अनुभव उसी स्रोत से, परा-बुत्मद्ध से आते हैं। अतः मनुष्य की तरह उन्हें स्वीकार करना सीत्मखए। जीवन के माध्यम से जो शवपशत्तयाँ आती हैं, उन्हें ेशिलए।

ारि प्रकार की अशभवृशत्तयाँ हैं-यथा अपने से श्रेष्ठों ंके प्रशत शवनम्रतापूणि शिष्टता, समवयस्कों ंके प्रशत शमत्रता और भ्रातृत्व-भावना, अपने से नीि के लोगों ंके प्रशत दया और सहानुभूशत तथा दुःखदायी दिु और आपसे ेर्-भाव रखने वालों ंके प्रशत पूणि उपेक्षा- आपको ऐसे साधन प्रदान करेंगी शक आप सुखचुयुत कभी भी नहीं ंहोंगें। ये ारों ं मनोवृशत्तयाँ आपमें होनी ाशहए जो शनत्य सुख का साधन है।

सबसे बड़ी बात है शक कभी ोध के वीभूत न हों।ं ोध ही ऐसा मनोभाव है जो अकेला ही सुख को नष्ट कर देता है, घर का पूणि सुख एक बार में ही पूणिरूप से शवनष्ट कर ालता है।

अपनी इत्मन्द्रयों ंपर शववेकपूणि शनयन्त्रण रखें। भौशतक सुख की, आनन्दोपभोग की इच्छा मानव-जीवन का एक स्वाभाशवक अंग है; परनुतु यह केवल आपके मन और ीरीर से ही सित्मन्धत है। इसी सन्दभि में हमें इन्हें जानना है। इतर जीवों ंकी अपेक्षा श्रेष्ठ बुत्मद्ध-यिु होने के कारण यह क्षमता मानव में ही है शक वह अपनी इत्मन्द्रयों ं पर शनयन्त्रण कर सकता है। इस प्रकार शनयन्त्रण रखने से ये इत्मन्द्रयाँ सुख को नष्ट नहीं ंकर सकतीं।ं यशद आप इन्हें स्वयं पर हावी होने देंगे, इनके ऊपर लगे अनिुासन में ढील ाल देंगे, तो आप कभी सुख नहीं ंहो सकेंगे। यह शवश्व का शवधान है।

अपने जीवन को धमिशनष्ठ, सत्यशनष्ठ और पशवत्र बनायें। यशद पशवत्रता को आप अपने जीवन में पथ-प्रदिक बना लेंगे, तो आपके अन्तर से अपराध-ग्रत्मन्थयाँ और स्नायशवक उलिनें दूर हो जायेंगी और मनोशिशकत्सक की आपके शलए कोई आवश्कता नहीं ंरहेगी। जो स्वयं को धमिशनष्ठ बना लेते हैं, वे सुख से पूणि रहते हैं। शजस प्रकार सुख शदव्य गुण है, उसी प्रकार धमि भी परम शदव्यता से ही शनकला है।

इससे भी अशधक आवश्क है उस सवि सुख, सवि आनन्द और सवि उल्लास के आन्तररक महा-स्रोत की समीपता पाना। वही ाश्वत तत्त्व है जो आपके जीवन को आधार देता है। वही आपका आद्यन्त है। वही आपका सब-कुि है। आधार, गन्तव्य, धे्येय सब वही है। पे्रेम बढ़ा कर उसी के शनकट रशहए। उस परमशपता से पे्रेम कीशजए। सदैव उसका स्मरण कीशजए।

सचे्चे अथि में कहा जाये तो सुख आपके ही अन्तर में शनशहत अपररवतिनिील अनुभव है। यह वह ितना है शजसके कारण आप इतर जनों ंसे मधुरता ग्रहण करते हैं। अकंगशणत में १ संख्या शजस प्रकार कायि करती है, यह ितिना भी उसी प्रकार कायिील रहती है। यशद १ संख्या शवद्यमान है तो आप ून्य लगाते जाइए। यशद संख्या १ वहाँ नहीं ंहै तो समस्त ून्य शबना शकसी मूल्य के मात्र शसफर रह जाते हैं। इसी प्रकार केवल इस एक सत्ता की उपत्मसथशत से ही प्रते्येक पदाथि में सुख देने की क्षमता पैदा हो जाती है। अतः इसे अपने जीवन का केन्द्र बनाइए। इसे अपने जीवन में सवोपरर महत्त्व का सथान दीशजए। तब आप एक क्षण के शलए भी सुख से वंशित नहीं ंहो सकेंगे। उस सुख से आपको कोई भी दूर नहीं ंकर सकेगा; क्ोंशंक आप स्वयं ही वह सुख हैं। जब एक मिली को िटि कटोरे से शनकाल कर सागर में ाल कर मिु कर शदया जाता है तो वह सागर में रहते हुए तैर कर कहीं ंभी जा सकती है। अतः इस भ्रान्त जीवन के ोटे से कटोरे से शनकल कर हम महान् शविाल सत्य में प्रशवष्ट हों।ं सुख ईश्वर में ही है और वह मेरे अन्तर में है तथा वह और मैं एक हैं।

जो ब्रह्मानन्द की अवसथा को प्राप्त कर ुके हैं, उन शसद्ध महापुरुर्ों ंने सुख प्राप्त करने का एक अूिक रहस्य बताया है और **हि रहस्य है भगिन्नाम।** उन्ोंनें भगवन्नाम का अभ्यास करने को कहा है। वे कहते हैं। 'नाम और नामी दो नहीं ंहैं। भगवान् का नाम और भगवान् एक ही हैं। यशद आपके अन्तर में परमाा का नाम है तो परमाा भी आपके अन्तर में है।' यह महान् आध्यात्मिक सत्य है। यशद आप इस बात को स्मरण रखते हैं और शदव्य नाम को अपना बना लेने का यत्न करते हैं, सदैव शदव्य नाम का जप करते हैं, उसका आह्वान करते हैं और शदव्य नाम के प्रवाह से शनरन्तर आपूररत हैं, तो आप धन्य तथा भाग्यिाली हैं।

भत्मि का स्वरूप

भगवान् वेदव्यास-रशित अष्टादि पुराणों ंमें श्रीमद्भागवतपुराण सविाशधक महत्त्वपूणि पुराण है। यह महापुराण कहलाता है तथा शवषुणु अथवा नारायण के रूप में व्यि भगवत्सत्ता की मशहमा का शित्रण करता है। भगवान् शवषुणु से हमारा सविाशधक सिन्ध है; क्ोंशंक वह ही इस जीवन, जगत् तथा शवश्वजनीन कही जाने वाली प्रशिया को पररपुष्ट, सम्पोशर्त तथा उसकी रक्षा करने वाले हैं।

भागवतपुराण में सृशष्ट के संरक्षक भगवान् शवषुणु की मशहमा का गुणगान है। इसके कुल बारह स्कन्धों ंमें दिम स्कन्ध को सविाशधक महत्त्वपूणि सथान प्राप्त है। दिम स्कन्ध पूणितः श्रीकृष्ण के रूप में हुए भगवान् शवषुणु के सवोतूकृष्ट अवतार के शवर्य में है। श्रीकृष्ण यमुना-तट पर मथुरा में अवतररत हुए। जन्म के तुरन्त बाद ही उन्ें गोकुल-वृन्दावन ले जाया गया जहाँ उन्ोंनें अपना बाल्यकाल अलौशकक शदव्य लीलाएँ करते हुए व्यतीत शकया। श्रीकृष्ण ने अनेक साधु-जनों ंकी रक्षा की, बहुत से दुष्टों ंका शवनिा शकया तथा बहुसंख्यक लोगों ंमें सचे्चे आध्यात्मिक पे्रेम की लहर सविप्रथम उत्पन्न की। उन्ीं ंसचे्चे पे्रेशमयों ंने भगवान् के प्रशत भाव-प्रवण भत्मि प्रवशतित की अथवा उसका बीज वपन शकया तथा **भण्डक्योग-साध ा को जन्म नदया।** वह भारतवरि् में भत्मि के परम पात्र हैं।

श्रीकृष्ण की लीलाएँ हमें भगवान् के प्रशत अपने भत्मिमय पक्ष के प्रयोग के शलए पूणि क्ेषेत्र प्रदान करती हैं। श्रीकृष्ण का जीवन (शविेर्कर उनकी वृन्दावन-लीला), गोशपकाओं ंका अतीत्मन्द्रय पे्रेम तथा सरलहृदयी गोपबालकों ं का शनश्छल सख्य भाव भगवान् कृष्ण के असंख्य भिों ंतथा मानव-हृदयों ंके शलए सदा पे्रेरणास्रोत रहे हैं।

भगवद्भत्मि के पाँि भाव हैं–ान्त, दास्य, सख्य, वात्सल्य तथा माधुयि। इनमें माधुयि भाव सवोपरर है। गोपी और श्रीकृष्ण के पे्रेम में जो माधुयि भाव था, वही पूणिता की पराकाष्ठा तक पहुाँिता है। शकनुतु ध्यान रहे शक यह पे्रेम परमिा के प्रशत मानविा के पे्रेम का प्रतीक है। गोशपयाँ इस बात से भलीभाँशत अवगत थीं ंशक भगवान् कृष्ण महान्, सविथा पूणि और भागवत सत्ता तथा अशवनिी तत्त्व के साक्षात् मूतिरूप हैं।

इस ज्ञान के साथ उन्ोंनें श्रीकृष्ण को अपना पे्रेम मुिहस्त से अशपित शकया। भागवत में वशणित है शक शकस प्रकार गोशपयों ंके पे्रेम की परीक्षा ली गयी और यह पे्रेम उन्ें शकतनी तपस्या, प्राथिना तथा आराधना के उपरान्त उपलब्ध हुआ। उन्ें श्रीकृष्ण-पे्रेम सहज ही नहीं,ं वरन् उग्र तपस्या से प्राप्त हुआ। वे ीतकाल में प्रातः ारि बजे ही उठ कर यमुना नदी के शहमवत् ीतल जल में स्नान करती थीं।ं वे ीत से शठठुरती हुई मत्मन्दर जातीं ं और वहाँ 'कात्यायनी देवी' की पूजा करती थीं।ं उन्ें यह समिाया गया था-"यशद तुम श्रीकृष्ण का पे्रेम प्राप्त करना ाहिती हो तो तुम्हें यह शविेर् तपश्चयिा तथा अनेक सप्ताहों ंतक देवी की उपासना करनी होगी।' उन्ोंनें ऐसा ही शकया तथा अहशनि श्रीकृष्ण से शनरन्तर प्राथिना की- "हमें आप अपने प्रशत सचे्चे पे्रेम का दान दें तथा प्रशतदान में आप हमें अपना पे्रेम प्रदान करें।" भगवान् श्रीकृष्ण ने कहा- "ठीक है। मैं ारदऋतु की पूशणिमा-राशत्र को तुमसे शमलूाँगा और तुम्हारे पे्रेम का प्रशतदान करूाँगा तथा तुम्हें शदव्य पे्रेम की उज्ज्वलता के दिन कराऊाँगा।"

रितूपूशणिमा की राशत्र को श्रीकृष्ण ने वंिी बजायी और उनकी मधुर वंिी के संगीत से पूणितः अशभभूत हो गोशपयाँ वहा पहुाँिी। वह वंिीनाद शदव्य तथा स्वशगिक था। ितिः गोशपयाँ श्रीकृष्ण के ितुशदिक् एकशत्रत हो गयीं।ं वे बोले-"तुम सबको क्ा हो गया है? तुम यहाँ क्ों ंआयीं?ं यहाँ आना तुम्हारे शलए उशित है क्ा? क्ा तुमने अपने-अपने पशतदेव, माता अथवा शपता की आज्ञा ली है? अपने पशतदेव, बच्चों ंतथा घर के काम-काज को ोड़ कर राशत्र के समय यहाँ आना तुम्हारी जैसी नवयुवशतयों ंके शलए सविथा अनुशित है। संसार क्ा कहेगा ? कृपा करके आप सब अपने-अपने घर ली जायें।"

इस भाँशत वे उन गोशपयों ंके उपदेष्टा बन गये। क्ा आपको मालूम है शक गोशपयों ंने उन्ें क्ा उत्तर शदया ? इसका पररीलन आपको भागवत के दिम स्कन्धान्तगित रास पंध्यिायी (अध्याय २९ से ३३) में करना ाशहए।

गोशपयों ंने कहा- "क्ा आप यह सिोते हैं शक हमें पता नहीं ंहै शक आप कौन हैं? हम अपने पशतदेव को िोड़ कर कैसे आ सकती हैं? अपने-अपने पशत में वह क्ा है शजससे हम पे्रेम करती हैं? क्ा वह अन्तयिामी सत्ता नहीं ंहै? हमारा पे्रेम अन्तयिामी सत्ता को पहुाँिता है। और क्ा आप सभी प्राशणयों ंके अन्तयिामी नहीं ंहैं? क्ा आप शवश्वरूप सत्ता नहीं ंहैं? क्ा आप वह एकमात्र, अशितीय सत्ता नहीं ंहैं जो सभी प्रकार के पे्रेम और भत्मि का पात्र है? यह जान कर ही हम आपके पास आयी हैं। आपके पे्रेम में ही हमारा मोक्ष है। आपके पे्रेम में ही हमारा उद्धार तथा शनविाण है। आप परम तत्त्व हैं। आप अनन्त हैं।"।

इस भााँशत उन्ोंनें श्रीकृष्ण को बतलाया शक उन्ें यह भलीभााँशत शवशदत है शक वे शकसके पास आयी हैं? वे जब श्रीकृष्ण के पास जाती हैं, तो उन्ें अपनी देह का संज्ञान नहीं ंरहता। अतएव यह वह पे्रेम है जहााँ देहभाव नहीं ं रहता, िरीर की ितेना नहीं ंरहती। यही पे्रेमाभत्मि का उतृकृष्ट स्वरूप है।

प्रकिा-स्तम्भ बनें

सौभाग्यिाली देशवयो !

उठें! जागें और अध्यिा-तत्त्व की इस लावण्यमयी ऊरा् को देखें। शवश्व के ुिभ्र भाल रूपी आकिा पर 'शदव्य जीवन' का यह प्रतापी सूयि शकस प्रकार अपने अपूवि रूप को प्रकट कर रहा है! अध्यिा-तत्त्व को समें। शनष्काम सेवा ारा शित्त ुिद्ध करें। अपने स्वभाव को सुन्दर और सौम्य बनायें। दानिील बनें और शदव्यत्व की प्रात्मप्त करें। प्रते्येक युग की महान् मशहलाओं ंके आदिमय जीवन एवं ारु िरत्रों ंसे पे्रेरणा प्राप्त करें।

शकसी भी राष्टर के भशवष्य का, उसके शवकास का, उसके उत्थान का आधारस्तम्भ है नारी। राष्टर-प्रगशत की कुंजी नारी के ही हाथ में है; क्ोंशंक दि की प्रजा की प्रते्येक पीढ़ी में उसकी बाल्यावसथा में माता ही सविप्रथम प्रशिशक्षका रही है। घर ही बालभारती की प्रारत्मम्भक पाठिाला रहा है। दि की संसृकृशत की सम्पोशर्का है-सन्नारी।

अतः आप एक साधारण नारी नहीं ंहैं। आप हैं-भारतीय नारी। भारतीयता का आदि है-सन्नारी। और सन्नारी का आदि है-पशवत्रता का आदि। इसका स्पष्ट अशभप्राय महनीय मातृत्व, सुिील स्त्रीत्व एवं शनमिल नारीत्व से है।

आपके व्यत्मित्व और व्यवहार को भारतीय संसूकृशत का जीवन्त प्रतीक होना ाशहए। यही सही ढंग है- मातृभूशम, भारतभूशम, जन्मभूशम की उपासना का। वसुतुतः भारत जड़भूशम नहीं ंहै-यह जागृत ित्मि है। इस ित्मि को आपको ही जीशवत रखना है। आपका परम सौभाग्य है शक आप भारत माता की सन्तान हैं। आपके ारा मानवता को मागि-र्दिन शमलते रहना ाशहए। और आपकी पथ-प्रर्दाशिका के रूप में है पुस्तक ' ा**री और पनतव्रता का आदशथ'।**

शजस प्रकार आप भोजन करना नहीं ंभूलतीं,ं उसी प्रकार महान् नाररयों ंकी, ऋशर्-मुशनयों ंकी पे्रेरणादायी कृशतयों ंके मनन को भी नहीं ंभूलें। इस अभ्यास को जीवन का प्रमुख कतिव्य बन जाने दें। यह अभ्यास आपके जीवन में ित्मन्त, आनन्द और शित्त की समाशहत अवसथा का प्रदायक होगा। यह आपके जीवन में ओिसाक्षात्कार को अवतररत करके आपके शनशमत्त उतूकृष्ट शनशध के रूप में प्रकट होगा।

महा ्् आत्माओं ंका महा ्् जिी
करता है पे्रेररत हमको ।
ब ायें उ -जैसा महा ््
हम अप ै जिी को ।।

आप सबके शलए ित्मन्त, पशवत्रता, शदव्यता और आनन्द का ार उनुमि हो! आप सब प्रकि-स्तम्भ बनें, प्रकि-पुंज बनें!

-स्वामी नचदा न्द

एक अशिशतय देन-शवश्व-प्राथिना

(श्री गुरुदेव-शवरशित शवश्व-प्राथिना)

हे स्ेनेह और करुणा के आराध्य देव!
तुम्हें नमस्कार है, नमस्कार है।
तुम सविव्यापक, सवित्मिमान् और सविज्ञ हो।
तुम सत्मच्चदानन्दघन हो।
तुम सबके अन्तविासी हो।

हमें उदारता, समदर्शिता और मन का समत्व प्रदान करो।
श्रद्धा, भत्मि और प्रज्ञा से कृताथि करो।
हमें आध्यात्मिक अन्तःर्त्मि का वर दो,
शजससे हम वासनाओं ंका दमन कर मनोजय को प्राप्त हों।ं
हम अहंकार, काम, लोभ, घृणा, ोध और ैर् से रशहत हों।ं
हमारा हृदय शदव्य गुणों ंसे पररपूररत करो।

हम सब नाम-रूपों ंमें तुम्हारा र्दिन करें।
तुम्हारी र्अिना के ही रूप में इन नाम-रूपों ंकी सेवा करें।
सदा तुम्हारा ही स्मरण करें।
सदा तुम्हारी ही मशहमा का गान करें।
तुम्हारा ही कशलकल्महर्ारी नाम हमारे अधर-पुट पर हो।
सदा हम तुममें ही शनवास करें ।

"शनत्य अशवनिाी तत्त्व की ओर प्रयाण ही जीवन-यात्रा है। जीवन स्वतः ही प्रगशतील है- शनत्यानुभूशत की ओर। जीवन स्वयमेव एक पद्धशत और गशत है जो प्रशतशदन आपको पूणित्व की ओर अग्रसर करती है, शजसकी प्रात्मप्त आपका जन्मशसद्ध अशधकार है।" यह सन्देि है उनका, शजनकी हम आराधना करते हैं, शजनको हम गुरुदेव कह कर पुकारते हैं, शजन्होंने शदव्य कथाका प्रशतशनशधत्व शकया था। गुरुदेव ने उपयुि शवश्व-प्राथिना को समस्त शिवाता से ओत-प्रोत कर मूशतिमन्त शकया। परम पशवत्र सारतत्त्व उच्च जीवन, आध्यात्मिक जीवन, शदव्य जीवन, पूणित्व की ओर गशतील जीवन, ज्ञानमय जीवन, आिप्रकिान के जीवन से पररपूणि है यह शवश्व-प्राथिना। अशदव्यता की उपेक्षा करती हुई यह प्राथिना हमें शदव्यता की ओर ले जाती है।

आइए! हम सब 'शवश्व-प्राथिना' का मनोयोगपूविक पारायण करें। यह प्राथिना आपके शलए सदुपदेि-सूत्र बने ! यह आपके भावी जीवन की शनत्य शमत्र एवं मागिदर्शिका बने। यह आपके हृदयसथ भावनाओं ंएवं शविारों ंका, जीवन में सशिय रूप से अशभव्यि वाणी एवं शियाकलापों ंका मापक यन्त्र बने। स्वजीवन का शनष्पक्ष शवश्लेर्ण करने हेतु यह प्राथिना मानक एवं कसौटी बने। अतः स्वजीवन एवं स्वशियाकलापों ंका परीक्षण करने की कसौटी के रूप में सद्गुरु शिवानन्द जी ारा प्रदत्त इस प्राथिना को शिरोधायि करें।

इस प्राथिना का मनन कीशजए, शिन्तन कीशजए। इसे अपना शनत्य सहिर बनाइए। इसमें आप सद्गुरु शिवानन्द जी के दिन करेंगे। इसमें योग-वेदान्त का सारतत्त्व सशन्नशहत पायेंगे। यह प्राथिना शनश्चय ही ुभिीर्, मंगल कामना एवं शदव्य सन्देि से पररपूणि है। सभी धमों का सारतत्त्व यही है शक सभी प्राशणयों ंमें शदव्यता का वास है। यही तथ्य, यही स्वीकृशत, यही जागृशत, यही आिज्ञान शक सभी में 'शदव्यता का वास है', आपको सत्यता, सत्यपथ की ओर उन्मुख करेगा। यह आपको दैवी सम्पदा से सम्पन्न कर ज्योशत पथ की ओर गशतील करेगा। आपके स्वभाव को शदव्यता में रूपान्तररत करेगा। फलतः आप पर प्रभु-कृपा का वर्ि होगा।

योग-वेदान्त का प्रत्येक पक्ष-आशद, मध्य, अन्त, मूलाधार, प्रगशत और िरमोत्कर्ि (पराकाष्ठा) -सभी इस आश्वयिमयी प्राथिना में सशन्नशहत हैं। गुरुदेव-कशथत शदव्य जीवन के शसद्धान्त (शिक्षा) को अपूवि रूप में प्रसुतुत करती है-यह प्राथिना।

धन्य हैं वे शजनका गुरुदेव से प्रत्यक्ष सम्पकि रहा है। धन्य हैं वे शजन्होंने उनके साक्षात् दिन शकये हैं। धन्य हैं वे शजनका हृदय उनके ज्ञानमय सदुपदेिों ंके प्रकाि से प्रकाशित हुआ है।

इस महान् आिा, सरल जीवन के आदि, शवश्वाक जीवन के गुरु, कृपालु एवं दयालु सद्गुरु, श्रीमद्भगवद्गीता में वशणित 'सवि भूतशहते रतः' के अनुसार सवि प्राशणयों ंके शहत में रत गुरु की आराधना करते हुए उनके साथ अपने-अपने आध्यात्मिक जीवन का नवीकरण कीशजए। इस प्राथिना को, इस शवश्व-प्राथिना को हृदयंगम कीशजए।